श्रीः।

शारीर बल विद्या

अथवा

कसरत और मल्लोंकी कुश्ती.

भाग १ पहिला.

कसरत शाला.

प्रकरण १ ला.

घरहीमें करने योग्य कसरतें.

इस जगत्में सच्चा सुख तीन बातोंसे होता है; १ आरोग्य २ संतति और ३ संपत्ति. परंतु इनमेंसे पहली बात याने शरीर संपत्ति यदि बहुतसी होवे तो अन्य दो बातें अल्प प्रयत्नसे प्राप्त होने योग्य हैं. परंतु पहली बातके यानें शरीर संपत्तिके अभावमें अन्य दोनों बातोंकी कुछ कीमत ही नहीं है पहले प्रकारकी संपत्तिके साध्य करनेकी और अथवा उसके रहनेपर उसकी और कुछभी ध्यान न देकर दूसरे प्रकारकी संपत्तिकी प्राप्तिका साधन जो विद्या उसकी प्राप्तिके लिये यदि विशेष प्रयत्न किया जायतो प्रयत्नसे वह (विद्या) प्राप्तभी होजावेगी. परंतु उससे प्राप्त होनेवाले सुख तथा संपत्तिको वह मनुष्य बिल्कुल पात्र नहीं होवेगा. और यह बात दरसाल विश्वविद्यालयरूप कोल्हूमेंसे बहार आये

और धैर्यके पोषणका आद्य (पहला) साधन है, इसीकी ओर मेरे सब देशबांधवोंका ध्यान लगजावे और इस प्रकारका खेल करके दिखानेमेंभी मेरा यही उद्देश (इरादा) है, और हमारा (पुस्तक कर्ताका) भी यही उद्देश है.

किंतु जिन मनुष्योंको अपने अंगमें लाल मिट्टीके लगनेसे भी सर्व शिष्टताका नाश होजायगा ऐसा मालूम होता है उनको घरहीमें सोनेके बिछौनेपरही व्यायाम किस प्रकारसे करना चाहिये तथा स्नायु (नसें) और मज्जातंतुओंके तई पुष्टि पहुंचानेके साधन कौनसे मुख्य हैं इसी बातका वर्णन इस पुस्तकके पहले भागमें करके दूसरे भागमें हम मल्लविद्यासंबंधी थोडासा विवेचन करेंगे.

गिल्लीडंडा, सुर, सावर, दौड, नाच आदि और क्रिकेट (गेंदखेल) जो कि आजकल विशेषकरके खेला जाता है, इन सब साधनोंमें शरीरके प्रत्येक अवयवका व्यायाम अच्छी तरहसे होता है और इनसे वे सब अवयव बहुत मजबूतभी होते हैं और इससे मनपर परिणामभी अच्छी तरहका होता है.

अपना श्वासोच्छ्वास नियमित प्रमाणसे चलता है या नहीं? इसबात पर विशेष ध्यान रखना चाहिये, क्योंकि श्वासोच्छ्वासको नियम पूर्वक चलाते रहनेसे शरीर प्रकृति साफ रहती है. इस बातकी ओर विशेष करके कसरत करनेवालोंको ध्यान पहुंचाना चाहिये.

ऊपर कहे हुए खेल खेलनेके समयमें अपनेको कईवार

कसरत अथवा व्यायाम कर लेनेपर अंगरखा या एकाद मोठे कपडेको बदनमें लपेट देवे. कोई खेल या कसरत करनेके समयमें अपनी विशेष चालाकी या होशयारी दिखानेके लिये विशेष झंझटमें न पडे, किंतु जो बिना प्रयास किये ही सहजमें बनजावेगा वही ठीक है.

खेल व्यायाम करनेके लिये अच्छे हैं ऐसा पहले जो हमने कहा है. हमारे पाठकोंको उनके विषयमें विशेष परिचय देनेकी बिलकुल जरूरत नहीं है. किंतु अब हम इस पहले भागमें उन्ही कसरत या व्यायामका वर्णन करते हैं कि जो घरहीमें सबेरे बिछौनेपरसे उठनेके समयमेंही करनेसे अपनेको साध्य होजावे.

प्रयोग पहला—सीधा उतान सोकर बांहसे ले आगे दोनो हाथोंको सीधे सरल करके बदनमें चिपकाकर रखे और पावोंको सामने सीधे करके मिलाकर बिना बदनको टेढा किये और बिना हाथ बांह तथा कोहनीका सहारा लिये बिछौने पर उठके बैठनेका अभ्यास करे पहले पहले तो यह कृति बहुत कठिनसी जचेगी. परंतु कुछ अभ्यासके होजानेसे यह बिलकुल साध्य होजावेगी.

जब यह पहला प्रयोग अच्छी तरहसे सिद्ध होजाय तब फिर जैसे पहले कहा है वैसेही उतान सोकर दोनों हाथोंको छातीपर धरे और जैसे पहले कहा है वैसे ही बिना शरीरको

घुटना बिछौनेमें न लगने पावे, अंगुलियोंमें ओंठके लग जानेपर फिर उसी क्रियाको पहलेसे करे (पहली आकृतिको देखो.)

पहले सरीखा औंधा रहकर दाहिने हाथको दाहिने पांवकी एडीके तले दबा देवे और बायें हाथको पूर्वोक्त रीतिसे घरके धीरे २ शरीरको नीचेकी ओर झुकावे और सब शरीरके भारको पांवों की अंगुलियोंपर थामकर बायें हाथकी अंगुलियोंमें ओंठको छुआवे इस कसरतसे शरीरकी सब मुख्य नसें खुली होजाती हैं.

फेफडे या छातीके आकारको बढानेके लिये सास रोक रखनेकी विशेष आवश्यता है. इसलिये बिछौनेपरसे उठतेही दृढतासे सीधा बैठके कंधेसे लेकर छातीको आगेकी ओर तनी सी करे और जितने समयतक सांस रोका जायगा उतने समयतक सांसको रोक रखे और हाथोंको पीछेकी ओर धर देवे. सांसको रोक रखनेके लिये तैरना सीखना अथवा झरने (प्रपात) के नीचे स्नान करनाभी बहुत अच्छा है. स्नान करनेके अनंतर मोटे कपडेसे या अंगौछेसे सब शरीरको पोंछ देवे सबेरे कसरत करनेके पहले घूंटभर पानी और थोडासा आहार करनाभी अच्छा है.

प्रयोग चौथा—दोनों हाथोंको दोनों ओर लंबा फैलाकर पांवोंके मिलाकर ठीक सीधा खडा रहे. फिर बायीं ओरको झुकावे और दाहिने पांवको हिलावे फिर दाहिनी ओरको झुकावे और बायें पांवको हिलावे. जिस ओरको पहले

कसरतसे चलायमान (फुर्तील) होते हैं विशेषकरके छाती पेट तथा पीठके सब स्नायु खुले होजाते हैं.

प्रयोग छठा—खडा रहके कंधोंके बराबर साथमें दोनों हाथोंको लंबा फैलाकरके जोडे, और बिना तले ऊपर किये वैसे ही फिर दोनों हाथोंको धीरे २ अलग करे, फिर बाहोंको दृढ करके बिना हाथोंको नीचे ऊपर किये वैसेही दोनों हाथोंके तल पृष्ठोंको पीठकी पिछली ओरको जोडे. इस तेरहसे पहले पहले कंधे और छाती जकडीसी मालूम होती है, और यह कसरत असाध्यसी जान पडती है. परंतु प्रति दिन थोडा २ प्रयत्न करते रहनेसे छाती और भुज चौडे होकर यह प्रयोग बिलकुल साध्य हो जावेगा.

प्रयोग सातवां—खडा रहके दाहिने हाथकी अंगुलियोंको बायें हाथकी अंगुलियोंसे पकडकर दोनों हाथोंको माथेके पीछे लेजावे. फिर दाहिनी ओरसे बाई ओरको दाहिनी ओर को हिलावे. इससे कंधे और छातीके समीपकी सब शिराएं खुली होजाती हैं (आकृति ४ थी देखो.)

प्रयोग आठवां—पूर्व कहे अनुसार सीधी लकीरमें खडा रहके दोनों हाथोंको पीठके पीछे लेजाकर (हाथोंकी अंगुलियां जमीनकी ओर झुकी हुई हो) जोडे, फिर जोडे हुए हाथोंकी अंगुलियोंको पिछली ओरको झुकाकर जितना हो सके उतना हाथोंको ऊपर लेजावे. परंतु उनको अलग २ नहीं करे. (आकृति ५ वी और ६ ठी देखो.)

पूर्वक खडा रहके दोनों हाथोंको पीछेकी ओरमें जोड
गेयोंकोभी इतना पिछली ओरको लेजावे कि ह
योंमें लगजावें. इतना सब जानेपर हाथोंको चक्राक
, अर्थात् इनका एक वर्तुल बन जावेगा. पहुंचे अ
तब २ सामनेकी ओर आजावेगे तब २ उनको परस्पर
ह प्रयोग फुफ्फुसकी वृद्धिके लिये बहुत ही आच्छा है
योग दशवां—अब सैनिक सिपाहियोंको स्नायुओंके
के लिये जो कसरतें सिखाई जाती हैं उन्हींमेंसे दे
कारकी कसरतोंको दिखा देते हैं. दोनों पावोंको
को परस्पर मिलाकर दृढतासे खडा रहे फिर निप
ओर अपना मुंह होवे उसी ओरको हाथोंको ऊ
ऊपर उठावे फिर शरीरको सामनेकी ओर इतना
के जिसमें हाथ जमीनमें लगजावे, के परंतु घुटनोंको
, अर्थात् नहीं झुकावे. इस कसरतका अभ्यास इतना
चाहिये कि एडीके समीपमें पडी हुई सूईभी सर
ड़ जावे.
ग्यारहवां—लगभग तीन या साढेतीन फूट लं
ठोस लाठी लेकर उसके दोनों छोरोंको दोनों हा
त पकडे इसमें हाथोंकी अंगुलियोंको अपने शरी
रसे हाथोंको मजबूत करके लाठीको माथेपर लेजा
लाकर पांवों लगावे फिरभी दायीं तथा बायीं
मावे. इस कसरतका करना पहले पहले बहुत कठिन

मालूम होगा, परंतु विशेष अभ्यासके करनेसे यह कसरत बिलकुल साध्य होजावेगी. इस कसरतसे शरीरके सब स्नायु मजबूत होते हैं.

प्रयोग बारहवां–इस कसरतके करनेके पहले सब शरीरका भार पांवोंकी अंगुलियोंपर देकर चलनेका अभ्यास करे शरीर और घुटनोंको बिना झुकाये ही कुलांच मारे. घुटनों और पावोंको आशिथिल (कडा) करके पांवोंके अग्रभागपर सब भारको देकर जितना हो सके उतना ऊंचा होवे. फिर भूतलपर दोनो हाथोंको धरके बायें पांवको आगे धरे फिर दाहिने पांवके अग्रभागपर सब भार देकर सामनेकी ओर कूदे.इस प्रकार दोनो पांवोंसे बारी बारीसे करे. (आकृति ९ वीं और १० वीं देखो)

प्रयोग तेरहवां–हाथोंको कमरपर धरके सीधा खडा रहे फिर बायें पांवको पिछली ओर धरके दाहिने पांवके घुटनेको धीरे २ झुकावे घुटनेको यहांतक झुकावे कि यह घुटना जमीनमें लग जावे, फिर उठके खडा रहे, फिर ऐसेही दाहिने पांवको पिछली ओर धरके बाये पांवके घुटनेको धीरे २ झुकावे. यह क्रिया पहले पहले विशेष कठिनसी मालूम होती है. इस कसरतसे पांव और कमरकी नसें मजबूत होती हैं.(आकृति ११ वीं देखो)

प्रयोग चौदहवां–पहले सीधा खडा रहके फिर दाहिने पांवको लंबा फैलावे और उसमें दाहिने पांवको झुकावे कि जिसमें शरीरका समद्विबाहु त्रिभुज बनजायगा. इस प्रकारसे

झुकावे कि जांघें एडियोंमें लगमावें इस प्रकार करके नीचे बैठ जावे, फिर दोनों हाथोंको सामने धरके सब शरीरके बोझको हाथ तथा पावोंकी अंगुलियोंपर सम्हारकर घुटनों और शरीरको अशिथिल (कडा) करके साम्हनेकी ओर झुक जावे. परंतु नाक जमीनमें न लगने पावे, फिर दाहिने हाथमें खडियामिट्टी लेवे और जितनी लंबी लकीर खेंची जावे उतनी लंबी लकीर खडियामिट्टीसे खेंच देवे. इस काममें कोई दूसरा साथी मिल जाय तो बहुतही अच्छी बात है, क्योंकि परस्परकी ईर्षासे लकीर बहुत दूरतक खेंचनेका अभ्यास होताहै. उठनेके समयमें फौरन कूदकर उठ जावे और उठतेही दोनों हाथोंसे ताली बजावे. ऐसा कहते हैं कि इस कसरतसे शरीरकी ३६० नसोंको बराबर वचन पहुँचता है.

प्रयोग अठारहवां—पांवोंको जोडकर तथा हाथोंको जांघोंके उभरे हुए भागोंपर धरके सीधा खडा रहे, फिर जमीनसे ऊपर कूदकर दोनों पावोंको अलग २ करे और नीचे खडे रहनेके पहलेही पुनः पूर्ववत् पावोंको मिलाकर खडा रहे, फिर बीच २ में दाहिनी टांगको बायीं टांगपर और बायीं टांगको दाहिनी टांगपर धरता जावे. पांवोंकी अंगुलियां परस्पर सामने सामने रहें, परंतु वे परस्परको लगने न देवें. (आकृति १४ वी देखो.)

प्रयोग उन्नीसवां—दोनों हाथोंको आपने सामनें धरके हाथको बीचकी अंगुलियोंको परस्परमें लगाकर उसमेंसे कुलांच मारे, परंतु घुटने और ठोडी हाथोंमें नहीं आने पावे.

झुकावे कि जांघें एडियोंमें लगजावें इस प्रकार करके नीचे बैठ जावे, फिर दोनों हाथोंको सामने धरके सब शरीरके बोझको हाथ तथा पावोंकी अंगुलियोंपर सम्हारकर घुटनों और शरीरको अशिथिल (कडा) करके साम्हनेकी ओर झुक जावे. परंतु नाक जमीनमें न लगने पावे, फिर दाहिने हाथमें खडियामिट्टी लेवे और जितनी लंबी लकीर खैंची जावे उतनी लंबी लकीर खडियामिट्टीसे खैंच देवे. इस काममें कोई दूसरा साथी मिल जाय तो बहुतही अच्छी बात है, क्योंकि परस्परकी ईर्षासे लकीर बहुत दूरतक खैंचनेका अभ्यास होताहै. उठनेके समयमें फौरन कूदकर उठ जावे और उठतेही दोनों हाथोंसे ताली बजावे. ऐसा कहते हैं कि इस कसरतसे शरीरकी ३६० नसोंको बराबर चक्रन पहुँचता है.

प्रयोग अठारहवां—पांवोंको जोडकर तथा हाथोंको जांघोंके उभरे हुए मार्गोंपर धरके सीधा खडा रहे, फिर जमीनसे ऊपर कूदकर दोनों पावोंको अलग २ करे और नीचे खडे रहनेके पहलेही पुनः पूर्ववत् पावोंको मिलाकर खडा रहे, फिर बीच २ में दाहिनी टांगको बायीं टांगपर और बायीं टांगको दाहिनी टांगपर धरता जावे. पांवोंकी अंगुलियां परस्पर सामने सामने रहें, परंतु वे परस्परको लगने न देवें. (आकृति १४ वी देखो.)

प्रयोग उन्नीसवां—दोनों हाथोंको आपने सामनें धरके हाथकी बीचकी अंगुलियोंको परस्परमें लगाकर उसमेंसे कुलांच मारे, परंतु घुटने और ठोडी हाथोंमें नहीं लगने पावे.

बाजमें धरकर बायें पांवके घुटनेको इतना झुकावे कि, वह जमीनमें लगजाय. फिर दोंनो हाथोंको खुर्चीकी बैठकके किनारेपर धरकर सब शरीरके भारको दाहिने घुटनेपर सहारकर बांये घुटनेको फैला देवे और दाहिने घुटनेको विना जमीनमें लगाये तंग करके शरीरको सहार धरे. इस प्रकार एकवार दाहिनी ओर और एकवार बायीं ओर शरीरको झुकावे. (आ. २१ वीं देखो.)

प्रयोग सातवां–एक बडे हाथों वाली खुर्चीको जमीनपर धरकर उसके ऊपर उल्टा (पीठकी ओर मुं करके) बैठे, फिर उस (खुर्ची)के हाथोंपर अपने हाथोंको धरकर सब शरीरके बोझको कलाइयोंपर सहारकर उसको ऊपर उठावे और यह जबतक ऊपर है तभीतक पांवोंको फैलाकर टांगपर टांगको तिरछी धरकर उनको खुर्चीकी पीठपर लेजावे परंतु उसको वह लगनें न पावें. फिर पूर्ववत् बैठा रहे, इस प्रकार अनेक वार करे इससे दंड और पीठकी नसें मजबूत होती हैं. (आ० २२ वीं देखो.)

प्रयोग आठवां–एक मजबूत चौकी लेकर उसके किनारेपर पांवोंको जोडकर सीधा खडा रहे और विना घुटनोंको झुकाये धीरे २ नीचे उकडू बैठे, फिर दोनों किनारोंको हढतासे पकडके दोनों हाथोंको आगे करके उनकी मुट्ठी बांधे, फिर पूर्ववत् सीधा खडा रहे. इस प्रकार अनेक वार उठबैठ करे. (आ० २३ वीं. देखो.)

प्रयोग नववां–चौकिके दोनों ओर दोनों हाथोंको धरकर बीचमें बैठ जावें, फिर सब शरीरको कोहनीतक उठावे और

सवार हो जानेपर अगली ओरके उभडे हुए भाग (गर्द
पर हाथ धरकर जितना होसके उतना शरीरको ऊंचा
सब शरीरके झोंकको नीचेकी ओर करे तो मस्तक नी
ओर और पांव ऊपरकी ओर हो जावेंगे, फिर टांगपर टांग
धरकर फिर जिससे जीनपर बैठा रहाजायगा इस
शरीरको उठाकर जीनपर बैठ जावे. अर्थात् इसमें
फलांग मारनेके समयमें यदि अपना मुँह पूर्वकी ओर
बैठनेके समयमें पश्चिमकी ओर हो जाता है.

प्रयोग चौथा—जीनके अगले उभडे हुए भागपर
हाथको धरकर जीन परही उल्टी कुलांच मारे और
हाथोंमेंसे जैसा चक्रदंड निकालनेके समयमें शरीरको
किया जाता है, उसी प्रकार इस समयमें शरीरको
देने यह बात २७ वीं और २८ वीं आकृतियोंके दे
स्पष्ट मालूम हो जावेगी.

इसका दूसरा प्रकार—जैसे युरोपियन स्त्रियां
एकही ओर बैठा करती है उसी प्रकार फलांग म
घोडेपर एकही ओरको सहजमें बैठ जावें. (आ. २
और ३० वीं देखो,)

प्रकरण ४ था.

हॉरिझॉन्टल्बार या समांतर लाठियोंपर करने लायक कसरत.

ठाडियोंके समीपमें दोनों पांवोंको जोड देवे. और शरीरके सोंकको सामनेकी ओर रखे.

ये लाठियांभी अच्छी मजबूत पुरानी बांसकी या लोहेकी होनी चाहिये. और जैसे पहले घोडा बनानेके लिये कहाहै वैसेही चार लाठियोंको आमने सामने गाडकर उनपर छ या आठ फुट लंबी दो लाठियोंको समांतरमें धरे. ये लाठिया धरने तथा उतारने योग्य हों तो बहुतही अच्छी बात है. इन लाठियोंपर कसरतके करनेसे शरीरकी प्रत्येक नसें मजबूत होती है.

प्रयोग पहला—ऊपर कहे अनुसार लाठियोंको मजबूत गाडकर उनके बीचमें खडा रहे, फिर दोनों ओरकी आडी लाठियोंपर हाथोंको धरकर अपने सब शरीरको इतना ऊपर उठावे. कि, कमर कलाईमें लग जाय. पांवोंको तो मिलायेही रखे. इस प्रकार करते २ कलाइयोंमें जब इतनी शक्ति आजावे कि सब शरीरके बोझको वे सभाल सकें तब शरीरको उठाकर उन लाठियोंपर आगे पीछे चलनेका अभ्यास करे. शरीरके उठानेके समयमें या उठाकर गर्दनको नहीं झुकावे, किंतु उसे सीधीही रखें फिर इस प्रकार प्रयत्न करे कि, सब शरीरके बोझको एकहीं हाथपर संभाला जावे, क्योंकि लाठीपरसे चलनेके समयमें दूसरे हाथको लाठीसे अलग करके बिना उसको आगे धरे चलानहीं जाता है. फिर वैसेही शरीरको उठाकर इस प्रकार झुलावे कि पांव माथेमें लग जावें (आ० २१ वीं देखो.)

उठे और कलाइयोंपर सब शरीरके बोझको धरकर रमके लें (झूले). (आ० ३६ वीं देखो.) झूलते २ दाहिने हाथको खुला करके बायें हाथकी ओरकी लाठीमें लगावे और बायें हाथको खुला करके दाहिने हाथकी ओरकी लाठीमें लगावे इस प्रकार जब यह अच्छी तरहसे सध जावे तब पिछली ओरकी लाठीमें हाथके लगानेका प्रयत्न करे.

प्रयोग पांचवा—लाठीपर खडा रहनेके लिये या हाथोंको खुला रखके बैठनेके लिये अपने शरीरके झोंकको सँभाल रखना चाहिये. दोनों पावोंको मिलाकर एक पांवके तलुएको लाठीपर धरे और दूसरे पांवकी उंगलियोंको उस तलुए) के नीचे धर खडा रहे. दोनों लाठियोंपर दोनों पैरोंको धरकर पावोंकी पिछली ओर लाठीपर हाथको धरे और बहुत चालाकीसे पांवोंको खुला करके झूलने लगे. झूलते २ बीचमेंही पांवोंको फैलावे और पिछली ओर लाठीपर धरकर फिर बैठ जानेका प्रयत्न करे (आ० ३६ वीं देखो.) लाठीके एक छोरपर झूले और जब झूलना अच्छी तरहसे आजावे तब साम्हनेकी ओर फलांग मारे और झट दूसरी लाठीको हाथोंसे पकड लेवे याने नीचे लटकतेही रह जावे. फिर तीसरे प्रयोगमें कहे अनुसार शरीरका समद्विभुज कोन करके लगभग दश अंक गिननेतक उसी स्थितीमें लटकते रहे. (आ० ३७ वीं देखो.) फिर घुटनोंको बिना वक्र (टेढा) कियेही पांवोंकी उंगलियोंको पिछली ओर लाठीपर धरकर उल्टा फिरे.

समयमें दोनों हाथोंको इस प्रकार बारी २ से धरे कि दाहिने हाथके पीछे बाया हाथ धरे और बायें और दाहिने दोनों पांवोंके अंगूठोंसे क्रमसे लाठीको पकडे. (आ० ४१ वीं देखो.) उतरनेके समयमें एकदम उतावलीसे फिसल न पडे, किंतु जांघोंकी भीतरकी ओरसे लाठीको मजबूत पकडकर दोनों हाथोंको खुला रखकर उतरनेका प्रयत्न करे (आ० ४२ वीं देखो)

प्रयोग नौवां–झूलती हुई रस्सीकी सीढीपर चढना यद्यपि बहुत सहल है, तौभी विना पांवोंका सहारा लिये सिर्फ हाथों से ही सीढीके डांडोंको या रस्सीमें लगाई हुई गांठोंको पकड कर चढना बहुत ही कठिन है. (आ०४३ वीं देखो) घुटनों के समीपमें जांघोंके बीचमें एक बडे रस्सेको पकडकर चढते हुए खलासी लोगोंको हमारे बहुतेरे पाठकोंने देखाही होगा. उसी प्रकार एक लटकती हुई रस्सीपर चढनेका प्रयत्न करे याने जांघ और घुटनेसे रस्सीको दबाके धरे और दूसरे पांवको खुलाकरके उससे चढनेमें ऊपरकी औरकी रस्सीको और उतरनेमें नीचेकी ओरकी रस्सीको दबाके धरे तब पहले पांवको खुला करना चाहिये. (आ० ४४ वीं देखो.) इस कामके लिये सनकी रस्सी अच्छी होती है. काथेकी रस्सीसे अंग छील जाता है. ऐसी रस्सीपरसे क्रमसे एक हाथके नीचे दूसरे हाथको धरकर उतरे और इसके अच्छी तरहसे सब जानेवर मस्तक को नीचे करके उतरनेका प्रयत्न करे. (आ० ४५ वीं और ४६ वीं देखो.)

हाथोंसे करे फिर एक २ हाथको खुला करके तबतक ऐसाही किया करे कि जबतक सहजमें आगेको सरका जावेगा. (आ० ४७ वीं देखो.)

प्रयोग बारहवां—दोनों हाथोंसे लाठीको पकडकर शरीरको इतना ऊपरको उठावे कि छाती लाठीपर आजावे. (आ० ४८ वीं देखो.) फिर वैसेही शरीरको नीचे करे. फिर इसी प्रकारसे एक समयमें विना दम लिये लगातार दम बारह बार जितना होसके करनेके लिये प्रयत्न करे फिर धीरे २ शरीरको कमसे अधिक जितना ऊपरको उठाया जावे उतना ऊपरको उठावे.

प्रयोग तेरहवां— लाठीपर झूलते २ हाथोंको रस्सीसे अलग करके अपने पांवोंपरही सीधा खडा रहनेका अभ्यास करे. फिर कूदना अच्छी तरह सध जानेपर एक २ पावपर कूदकर खडा रहनेका प्रयत्न करे.

प्रयोग चौदहवां—दोनों हाथोंको लाठीपर धरकर शरीर जितना ऊपरको उठाया जावेगा उतना ऊपरको उठाकर बांहोंको लाठीपर धरकर लटकता रहे. (आ. ४९ वीं. देखो) जमीनसे ऊपरमें सब शरीरके बोझको बाहेंपर संभालके ऊपरको कूदें और ऊपरकी लाठीको एक हाथसेही ऐसा पकडे कि वह लाठी [illegible] हाथ और कंधोंके बीचोंबीच समांतर रीतिसे आ जावे. इस प्रकार हर एक हाथसे बारी बारीसे करे (आ. ५० वीं देखो.)

लाठी पर आवे जिससे सहजमें लाठीपर बैठा जावेगा.(आ० ५३ वीं देखो) फिर पावोंको लाठीसे बाहरकी ओरको निकालकर उनको लंबेकर और मूंडको नीचे जमीनकी ओर घुमावे तो नीचे मूंड ऊपरको ओर पांव हो जावेंगे. लाठीपरसे उतरते समय हमेशाही एक ओर हाथको धरकर उंगलियोंको शरीरसे दूरकर नीचे कूदे तो शरीरकी कमान कीसी आकृति हो जावेगी, किंवा दोनों हथेलियोंको लाठीपर धरकर पांवोंके घुटनोंको झुकावे और जरा पिछली ओरको झोंका देकर सामनेकी ओर कूदे.

प्रयोग उन्नीसवां—पहले लाठीमें लटकता रहे फिर एक पांवको लाठीपर धरे और दोनों हाथोंसे लाठीको मजबूत पकडके ऐसे झोलों (हलकोलों) को लेवे कि जिससे लाठीके ईर्द गिर्द चक्रसा घूमा जावेगा (५४ वीं आ० देखो.) इस कसरतको प्रत्येक पांवसे बदल २ कर बारी २ से बिना ठहरे चार २ करे. फिर दोनों जांघोंमें लाठीको पकडकर पांवमें पावको लपेटकर लाठीपर चक्राकार घूमे (आ० ५५, ५६, ५७ वीं देखो.) इसके ठीक २ सध जानेपर मुंहको जमीनकी ओर करके पिछली ओरसे पांवोंमें लाठीको पकडकर पूर्ववत् चक्राकार घूमे.

प्रयोग बीसवां—तीसरे प्रयोगमें कहे अनुसार अंग्रेजी (एच) अक्षरके समान दोनों हाथोंसे लाठीको पकडकर नीचेके भागको ऊपरको ओर उठावे और दोनों हाथोंमेंसे दोनों पांवोंको निकाल लेवे और लटकता रहे. फिर पुनः

कुलांच-पहले कहे अनुसारही जैसी लाठीपरसे मारी जाती है. ५ बिल्लीके माफिक चारों पंजोंपर मारी जानेवाली कुलांच यहभी पूर्व कहे अनुसार सब शरीरको उठाकर शरीरके झोंकको जरा सामनेकी और करके हाथों और पांवोंके तलुओंपर मारी जाती है.

कभी जब कुलांच मारनी हो तब पांवों और घुटनोंको मिलाकर सामने सरल (सीधा, तंग) खडा रहे, फिर शरीरके झोंकको जरा सामनेकी ओर करके थोडा दौडे फिर ऊपर यानीचे कुलांच मारे. हमेशा शरीरके बोझको पांवकी उंगलियों और हथेलियोंपर संभालके धरे.

मनुष्य जितना ऊंचा हो उससे कम उंचाईपरसे ऊपर को कूदनेमें उसको घुटनोंको शरीरके बराबर उठाना चाहिये और नीचेसे ऊपरकी ओर कूदनेमें टांगोंको शरीरके बराबर उठाना चाहिये और शरीरके झोंकको संभाल धरनेके लिये अभ्यास करना चाहिये. ऊपरसे नीचे कूदनेमें शरीरके झोंकको सामने की ओर रखना चाहिये. नहीं तो एकदम पीछेकी ओर गिर जाना पडेगा. शरीरको संभालकर पहले पांवोंको आगे चलना चाहिये पहले शरीरको आगे ढकलनेसे अपाय होनेकीभी डर है.

प्रकरण ६ ठा.

१ लाठीके सहारेसे कुलांच मारना.

एक लंबी लाठी लेवे. ७ फूटसे अधिक लंबी लाठीको इस

कुलांच-पहले कहे अनुसारही जैसी लाठीपरसे मारी जाती है. ५ बिल्लीके माफिक चारों पंजोंपर मारी जानेवाली कुलांच यहभी पूर्व कहे अनुसार सब शरीरको उठाकर शरीरके झोंकको जरा सामनेकी ओर करके हाथों और पांवोंके तलुओंपर मारी जाती है.

कभी जब कुलांच मारनी हो तब पांवों और घुटनोंको मिलाकर सामने सरल (सीधा, तंग) खडा रहे, फिर शरीरके झोंकको जरा सामनेकी ओर करके थोडा दौडे फिर ऊपर यानीचे कुलांच मारे. हमेशा शरीरके बोझको पांवकी उंगलियों और हथेलियोंपर संभालके धरे.

मनुष्य जितना ऊंचा हो उससे कम उंचाईपरसे ऊपर को कूदनेमें उसको घुटनोंको शरीरके बराबर उठाना चाहिये और नीचेसे ऊपरकी ओर कूदनेमें टांगोंको शरीरके बराबर उठाना चाहिये और शरीरके झोंकको संभाल धरनेके लिये अभ्यास करना चाहिये. ऊपरसे नीचे कूदनेमें शरीरके झोंकको सामने की ओर रखना चाहिये. नहीं तो एकदम पीछेकी ओर गिर जाना पडेगा. शरीरको संभालकर पहले पांवोंको आगे चलना चाहिये पहले शरीरको आगे ढकलनेसे अपाय होनेकीभी डर है.

प्रकरण ६ ठा.

४ लाठीके सहारेसे कुलांच मारना.

एक लंबी लाठी लेवे. ७ फूटसे अधिक लंबी लाठीको इस

तनी शीघ्रतासे ऊपरको उठाये जावेंगे उतनी शीघ्रतासे उप-
को उठावे और उतनीही शीघ्रतासे नीचेको लावे और ज-
नपर खडा रहे. फिर तबतक इसी प्रकार किया करे
जबतक जमीनपर सहजमें उतरना आ जावे.

प्रकार दूसरा—पहले सरीखो रस्सियोंको स्थिर रखके
ब जमीनपर सहजमें उतरना आ जावेगा तब विना जमीनमें
वों लगायेही फिर उनको ऊपरको उठावे और कडि-
में धरे हुए हाथोंको फैला देवे. इससे पहले पहल देहोंमें
हुतही खिंचावट होगी और ऐसा मालूम होवेगा कि मानो
चोंमेंसे हाथ निकलहीं पडते हैं परंतु थोडेही अभ्याससे,
ह कसरत आनंददायक होगी. पहले रस्सियोंको पकडकर
वोंको ऊपर उठावे, परंतु ऊपर उठानेके समयमें उन
पांवों) को अशिथिल (तंग, कडे) रखे और अपने सब
रीरको नीचेको ओर करके तंग रखे. पांवोंको रस्सि-
में लगने नहीं देवे. (आ० ६० वीं) इसी स्थितिमें रहने
वनेसे जितना ऊपरको उठा जावेगा उतना उठे और नीचे आ-
वे. परंतु शरीर और पांवोंको वैसेही तंग रखे. इससे कसरत
रनेवाला अपने शरीरभर धरे हुए हाथोंको दृढतासे धर सकता है.

प्रकार तीसरा—प्रथम दोनों हाथोंसे प्रत्येक रस्सीको
डिको पकडके पांवोंको पिछली ओरसे ऊपरको उठावे और
हिने पांवको कडिमें अटकावे और वह अच्छीतरह अटक
वेपर दाहिने हाथको खुला करके उसमें दूसरी रस्सीको

रसे करनेका प्रयत्न करे. ६२ वीं आकृतिमें दिखाये
नुसारही हमेशा रस्सी और लाठीको धरा करे.

झूलेकी आडी लाठीपर खडा रहना—पहले लाठीपर बैठ
हे फिर दोनों हाथोंसे दोनों ओरकी रस्सियोंको पकडे, फिर
जितने ऊपरको सरकावे जावेंगे उनको उतना ऊपरको
सरकावे और शरीरको उठाकर पांवोंको आडी लाठीपर धरकर
खडा रहे. फिर हाथोंको इतनी उँचाईपर धरे की जिससे
सहजमें खडा रहा जायगा, फिर पीठको एक रस्सीकी ओर
करे, किंतु पांव लाठीपरही धरे रहें. पांवोंकी उंगलियां मात्र
सामनेकी ओर रहें. (आ० ६३ वीं देखो.) इस प्रकार जब
सहजमें खडा रहना आ जावेगा तब दोनों हाथोंको रस्सीसे
अलग करके जोडकर छातीपर धरे. इस प्रकार दोनों ओरकी
रस्सियोंसे टेककर खडा रहे, परंतु बारीबारीसे पांवोंको बद-
लता रहे; एकही पांवको हमेशा नहीं धरे. हमेशा पांवोंको
६३ आकृतिमें कहे अनुसार धरे, पांवको तलुएको इस प्र-
कार धरे कि एडि और तलुएके बीचका पोलाभाग रस्सीके
नीचेके ओरकी ओर होजावे और दूसरा पांव आडा हो रहे.

फेंक—६४ वीं आकृतिमें दिखाये अनुसार दोनों ओरकी
दोनों रस्सियोंको दृढतासे इस प्रकार पकडे कि पहुँचे साम-
नेकी ओर और अंगूठे पीछेकी ओर होवें, कोहनी जरा ऊ-
परकी ओर रहे और हाथ चूतडके समांतर (सतह बराबर)
में होवें. फिर शरीरके झोंकको सामनेकी ओर करके लाठीपर

'शरीर बलविद्या.

भाग दूसरा.

आखाडा.

प्रकरण १ ला.

अखाडेके लिये जगहकी योजना.

पहले भागमें हमने जो कुछ कसरतके प्रकार बताये हैं, उनके लिये जमीन चाहे जैसी हो, परंतु अब जो प्रकार आगे कहे जायंगे उनके लिये जमीन कुछ विशेष रीतिसे तैयार करनी पडेगी. इसलिये अब हम पहले उसीका विवेचन करते हैं.

प्रथम तो अखाडेके लिये ऐसीही जगहको पसंद करना चाहिये कि जिसके चारों ओर अच्छी हवा बहती हो. तथा चारों ओर बगीचा हो या बहुतसे ऊंचे २ पेड हों, क्योंकि वे जितने अधिक हों उतनाही अच्छा है. इसका यही कारण है कि साधारण रीतिसे श्वासोच्छ्वास करनेके समयमेंभी अपन बाहरकी हवाको अपने शरीरमें खेंच लेते हैं, उसमेंभी मिहनत (कसरत) करनेके समयमें तो विशेष जोरसे श्वासोच्छ्वास अर्थात् बाहरकी हवाको खेंचना पडता है. और ऐसे समयमें यदि खराब सडीली हवा अपने शरीरमें घुस जावेगी तो उससे फायदा तो कुछभी नहीं होगा, प्रत्युत कुछ अपकारके होनेकाही विशेष संभव है.

लाल मिट्टी मिले तो बहुतही अच्छी बात है. मिट्टीको बिछा-नेके पहले बडी चलनीसे छानकर, फिर कूटकर या पीसकर बिल्कुल मैदेकीसी मिहीन बनावे और उसमें थोडासा तेल (तिलका या खोबडेका) डालकर गेहूंकी रोटी बनानेके समयमें जैसे मैदेमें मोवन देकर छानते हैं वैसेही इसको खुब छाने, फिर एक घुटनेतक जमीनको खोदकर उस मट्टीको बाहर निकाल देवे और पहले तैयार की हुई मट्टीको भीतर बिछावे. मट्टीके बदले चाहे लकडीका भूसा बिछावे तौभी इससे भी काम चलेगा. इस जमीनको प्रतिदिन खोदना चाहिये. किंतु छडी पट्टा बनैठी आदिको फेरना हो तो मट्टीके बदले बालुकोही चलनीसे छानकर बिछावे. परंतु कसरत करनेके समयमें उस बालूपर शतरंजी या कंबलोको बिछाकर कसरत करें, क्यों कि, कसरत करनेके समयमें पसीना छूटनेके बाद यदि शरीरमें बालू लगजाय तो उससे पसीना निकलनेके छेद बंद होते हैं और पसीना निकलना बंद होता है. शरीरमें जो किल्विष पैदा होता है वह पसीने-के द्वाराही शरीरमेंसे बाहर निकल जाता है. परंतु पसीनेके न छूटनेसे वह किल्विष रक्तके साथ मिलकर सब रक्तको दूषित कर देता है. इस बातपर हरएक कसरत करनेवाले को विशेष करके ध्यान देना चाहिये. प्रति दिन स्नान करनेका तथा शरीरपर विशेष स्वच्छ कपडे पहरने का भी यही कारण है कि, मनुष्यके शरीरपर हमेशा मैल जमजाता है और वह यदि बारबार साफ नहीं किया जायगा तो

राहसे कॅर्बानिक असिड कसरतके करनेसे बाहर निकल जाता है और प्रमाणसेभी अधिक जमा हुआ वित्त तथा अन्नका गाद, मैला आंतडियोंके मार्गसे बाहर निकल जाता है. इस प्रकार शरीरके प्रत्येक भागमेंसे ये दूषित पदार्थ निकल जाते हैं और रक्त शुद्ध होता है और शरीरभी निरोग होता है. तौभी इनमेंसे कोई पदार्थ प्रमाणसे अधिक या कम निकल जाय तो उससेभी अपाय होनेका संभव है. इस लिये मिहनत या कसरत करके इन दूषित वस्तुओंको अपने शरीरमेंसे नियामित प्रमाणसे निकाल देनाही बहुत अच्छा है. छातीसे थूक तथा खकारका गिरना, पेशाब साफ होना, दस्त खुलकर होना, इससेभी रक्त दोष नहीं होता है और धातुक्षय होनेकीभी डर कम होती है. मतलब यह है कि मिहनत या कसरत करनेके अनंतर अंगपरकी मट्टीको धोकर या पोंछकर साफ २ निकाल देना चाहिये तो इससे रक्तदूषित रोग होनेका बिलकुल भय नहीं रहेगा. और शरीरके प्रत्येक अवयवके तईं नियमित चलन पहुँचकर वह बहुत सुडौल और सतेजस्क होवेगा.

प्रकरण २ रा.

अराडेके कामोंका आरंभ.

जोर निकालना.

हमेशा जोर निकालनेका अभ्यास करनेसे छाती चौडी होकर सामनेकी ओर बढ आती है. दंड फूलकर ...

उकडू बैठे, फिर दोनों दंडोंपर अपने सब शरीरके भारको संभाळके ऊपरकी पैडीपर कूदकर बैठे, इस प्रकार नीचेसे ऊपरको और ऊपरसे नीचेकी ओरको प्रत्येक पैडीपर कूद कूदकर उकडू बैठे. अगर यह बैठक साध्य हो जाय तो बीचबीचमें उल्टी कुलांच मारनाभी आ जाता है. दौडकेभी बहुतसे प्रकार हैं. और उनसेभी कमर और जांघें अच्छी तरहसे भर जाती हैं.

जोडी या करेला फिराना. बनैटी, डांडपट्टा, छडी, पट्टा लाठी चक्र आदिकका फिरानां विना गुरुके केवळ पुस्तककी सही सायतासे कभी नहीं सिखा जाता है. इसी सबबसे उनके लिये हम यहांपर कुछभी नहीं लिख सकते हैं. परंतु आखिरमें उनकी तस्वीरें (चित्र) दी हैं उनको देख लेवे.

मलस्तंभ (मलखंभ)

मलखंभपरभी अनेक तरहकी कसरत कूदें की जाती हैं पर वेभी विना गुरुके समझनी मुश्कील है. इससे उनके लियेभी हम यहांपर कुछ नहीं कहते हैं किंतु आखिरमें आकृतियां दी हैं उनको देखकर धीरे २ कूदनेका अभ्यास करे.

प्रकरण ३ रा.

कुस्तियोंके दांव पेंच.

महांतक होमके अर्थमें पाऊे मनुष्यके साथ कुस्ती लडनेके छड खडा नहीं रहे. क्योंकि " भाडेमे रहना नहीं

फिर दाहिने पांवको सामने धरे फिर बायें पांवको धरके दाहिने पांवको पिछेकी ओर लंबा करके खडा रहे फिर बायें पांवको सामने धरकर दाहिने पीछेकी ओर लंबा करके झुककर जमीनको दोनों हाथोंसे नमस्कार (सलाम) करे इसको पैतरा रामरामी या सलामी कहते हैं.

हाथमरोड (करसंपीडन) आ० २ री.

सलामीकी मुद्रा दिखाकर सामनेवालाका जो हाथ अपने मिल जाय उसीको मरोडकर फेंक देनेका प्रयत्न करे. पर सामनेवालेके हाथमें अपनाही हाथ मिलजाय तो उसपर तोड ढंकी दंडोका या कुलांच मारे.

ढंकी—अपने शरीरको जमीनपर पटक देवे या जिस ओरका हाथ मरोडा गया है उसी ओरसे ढंकी मारे (शरीरको पटके) तो हाथकी उंगलियां छूट जाती हैं.

दंडोका—अपने पहुँचेको सामनेवालेके पहुँचेपर मारे.

कुलांच—अपने मरोडे हुए हाथको जमीनपर धरकर उसपरसे कुलांच मारे यानें कूदे इससर तोड—हाथको उठा देवे या सामनेवाला यदि कूदकर जानेका प्रयत्न करने लगे तो झट उसके अंगपर गिर पडे. इस प्रकारके बाहुयुद्धको कहते हैं. इसके औरभी तीन प्रकार हैं. जैसे—चित्रहस्त, सारण और चालन.

चित्रहस्त—बहुत जल्दीसे हाथोंको खैंच लेवे.

सारण—हाथोंको आगे किये सरीसे करे.

चालन—हाथोंको उपर नीचे करे.

तेदार) धक्का मारे अगर वह इससे नहीं हटा तो समझ ले कि सामनेवाला आदमी भारी है. इसपरतोड—कसोटा परिभ्रमण—हाथको पकडकर एक ओर खेंचनेको परिभ्रमण कहते हैं.)

झपट—(मुखवृद्धाय घात) आ. ७ वीं.

अगर सामनेवाला अपने अंगपर घुसकर आजाय तो अपने हाथसे उसके माथेपर झपट्टा मारकर दोन्हों हाथोंसे उसको पकडकर जमिनकेबराबर झुकावे. इसपर तोड—पैतरेको पीछेकी ओर हटाके अंगकोही निकाल लेवे.

दूम—(चालन) आ. ८ वी.

परस्परके हाथ परस्परके कंधोंपर पडजानेपर जिसका हाथ ऊपरको हो उसको उचित है कि, अपने हाथको कोहनीतक खडा करके अपने कंधेपर पडे हुए सामनेवालेके हाथको झटका देकर उडा देवे और अपने सब शरीरके बोझको उसीकी छातीपर धरे. इसको दूम कहते हैं. सामनेवालेके दोनों हाथ अपनी गर्दनपर पडजानेपर कोहनीतक उन हाथोंको उडा देवे. इसको कोहनीटाल कहते हैं. इसपर तोड—यदि इस पेंचमें सामनेवाला अपनी गर्दनपर हाथको धरे तो हाथके धरते ही उसके दोनों हाथोंको बाहरकी ओरसे पकडके टांग मारे.

पक्की कसोटा—(कंठ परिभ्रमण) आ. ९ वी.

सामनेवाला यदि पेटके तले घुसकर आजाय तो कंधे-[illegible]

रीं जाती है वैसीही उठांग मारकर पावोंसे गर्दनको जकडकर पकडे और उसको नीचे पछाडे. यह पेंच सहजमें नहीं सधता है, दीवालके सहारेसे यह कदाचित् सधभी जायगा, परंतु खुले मैदानमें इसका सधजाना अशक्य है. इसीका दूसरा प्रकार—एक हाथको सामनेवालेकी जांघोंमें घुसेडकर कमरकी कछनीको पकडलेवे और दूसरे हाथसे देहको पकडके सामनेवालेको उठाकर एकदम पछाड देवे. इसपर तोड—डंकी मारे या पावोंसे कटपाश टाले.

धोबी पछाड-(रजकाख्यघात) आ. १३ वी.

पहले सामनेवालेके पेटके तले घुस जाकर उसकी कांखमें हाथको घुसेडकर अपने दोनों हाथोंसे उसके देहको पकडे और शरीरको घुमाकर उसकोभी थोडा घुमावे और अपने घूतडपर लेकर जैसे धोबी किसी कपडेको अपने सामनेके पत्थरपर पटकता है. ठीक वैसेही उसको अपनी गर्दनपरसे सामने पटक देवे. सामनेवाला यदि अपनेसे ऊंचा होतो इस पेंचको थोडा झुककर मारना चाहिये. इस पेंचपर बहुत तोड है, उनमेंसे ये निम्न लिखित मुख्य हैं—पावोंकी लपेट, सवारी (आरोहण,) पाश, परंतु इन पेंचोंको यदि सामनेवाला अपनेपर मार देवे, तो उसके पांवोंको बीचमें हाथको घुसेडकर उसकी कमरके समीपमें कछनीको पकडे, परंतु वह अपनीही कछनीको पकडे तो उसकी उंगलियोंको खैंचे. उंगलियोंकी खैंचपर तोड-हाथको खैंचकर मारे.

यही पैंच यदि सामनेवालेपर मारा जाय तो अपने पांवोंको लपेटसे उसकी गर्दनको खैंच लेवे और अपने हाथसे उसके पांवोंको खैंचे.

हाथका गलनॉक–(करकंठपाश) आ. १७ वीं.

सामनेवाला अपनी ओरको घुसकर आ जानेपर उसके गलेको एक हाथसे लपेट देवे और उसकी बगलमें या छातीमें माथेको लगा देवे और उल्टे हाथसे लपेटकर पछाड देवे. गलेके ईर्दगिर्द लपेट देनेकोभी कंठपाशही कहते हैं. इसपर तोड–छातीमें घूंसामारे.

बैठण—(आसन) आ. १८ वी.

दाहिने पांवकी जांघको उठाकर सामनेवालेके पेटके तले घुस जावे और दूसरे हाथसे उसकी जांघको लपेटकर बैठकको घुमाकर उसको पछाड देवे. इसपर तोड—यदि सामनेवाला इस बैठक पेंचको अपनेपर मार देवे तो अपन भीतरसे पांवकी टांग मारे. इसको सकी कहते हैं.

साम्हनेकी बैठक–(अग्रासन) आ. १९ वीं.

१ खडा हो जानेपर कमरमें हाथको धरकर दसरंग पेंचको मारे. २ हाथोंसे पांवोंको आपने साम्हनें खैंचे. ३ कमरको लपेटकर उल्टा फिरकर बैठक मारे. इसको हनुमान् ध्वज की बैठकभी कहते हैं.

गर्दनकी–बैठक (स्वपरिवर्तन) आ. २० वीं.

पहले कमरको लपेट देवे फिर अपनी गर्दनको उसके

पावोंमें घुसेडकर गर्दनको झटका देकर सामनेवालेको फेंक
कर पछाडे. इस पेंचके मारनेमें शरीरमें विशेष फुरती
होनी चाहिये. इसपर तोड—पाश डाले.

तावबगली टांग-(हस्तभंग) आ. २१ वी.

कमरमें धरे हुए हाथको छुडाकर अपनी बगलमें दब-
कर धरे और कोहनीकी संधिके पास हाथको झुका देवे.
इसको हस्तभंग कहते हैं. इसपर तोड—१ पांवकी
घुटनेको मारकर झट बैठक मारे. २ उल्टी कूद मारे. ३
हाथसे हाथको उडा देवे.

मोळी-(आंटी) की टांग आ. २२ वी.

सामनेवालेके पेटके तले घुस जाकर कमरको लपेट दे
और उसको लकडीकी आंटीकी तरह उठा देवे. और अ
दाहिने पांवको वह जितनी दूरीपर धरा जायगा उ
दूरीपर धरे, तौभी उसको अवसानके बाहर नहीं धरे,
सामनेवालेको अपने अंगपर तौलके धरकर पटक दे
इसपर तोड—अपन फिरकर सामनेवालेकी कछनं
पकडके खेंचे या हाथको मरोडकर उसको नीचे प

गर्दनकी टांग आ. २३ वी.

हाथको कांधेपर धरे और गर्दनको बगलमें धरकर
और सामनेवालेको कमर पर लेकर पटक देवे तो वह
होगा. परंतु यह टांग खडे पैंतरेपरही मारी जाती है.
... अपनेसे अधिक उंचा हो तो इस पेंचको

कुंदीकी टांग आ, २४ वी.

सामनेवालेको अपनी पीठपर खैंच लेवे और उसके पांवोंमें अपने पांवको अडाकर उसकी लपेटको झटका देकर छुडाकर उसको पटक देवे. इसपर तोड—पैतरेको बदलकर सामनेकी ओर आ जावे.

कछनीकी टांग [अवपातन] आ. २५ वी.

कमरकी कछनीको पकडकर पांवमें पांवको अडाकर डंकी मारनेके समयमें जैसी कुलांच मारी जाती है वैसीही कुलांच मारकर सामनेवालेको टांग मारकर पछाड देवे.

हाथको बांधकर टांग आ. २६ वी.

एक हाथसे हाथको पकडकर दूसरे हाथसे तोंदीके समीपमें कछनीको पकडे और पांवको सामने धरकर टांग मारकर सामनेवालेको चित करे. यह पेंच बार २ मारा जाता है.

तमाचेकी टांग (दाव, पृष्ठभंग) आ. २७ वी.

अपने पेटके तले घुसा पर सामनेवाला यदि पिछली ओरसे अपनी कछनीको पकडे तो अपनभी उसकी कछनीको पकडे और पांवको उसकी पीठपर धरकर उसको नीचे दबावे या बैठक मारकर उसको पछाडे. इसपर तोड—बैठक मारे.

कैंची (कर्तरिका) आ. २८ वी.

एक रहकर सामने. एक पावपूं उठानेपर हाथको जमीन पर धरकर पावोंकी दोनों संधियोंमें (घुटनेकी पिछली ओर) पावसे पकड मारे. इसको कैंची (कर्तरिका) कहते है.

देवे. या हाथ पकडा गया हो तो उसके पांवपर थपड मारकर उसको उठा देकर बैठ जावे.

कानसलई (ग्रीवाभंग) आ. ३३ वी.

कमरको लपेट देतेही गर्दनपर अपने हाथको उलटा धर देवे फिर पांवको सामने धरकर गर्दनसे कनपटीको खूब रगडके (दबाके) सामनेवालेको पछाड देवे. इसपर तोड—चीते पछाड पेंचको मारे.

गम-(ग्रग्रह) आ. ३४ वी.

सामनेवाला जब पेटके तले घुस आ जाय तब पैंतरेको बदलकर पावमें पांवको अटकाकर पांवको खेंचे तो गम नामवाला पेंच होता है. पीटमें कोहनीसे खूब दबाकर जांवको पकडकर उठा देवे तो अपनेपर गमपेंचका मारनेवाला मारा जाता है. इसपर तोड—उलट गमपेंचको मारे. परंतु जिसके पेटके तले दूसरा घुस आया है वह घुमकर इस पेंचको मारे तो उसको सधता है.

कमरपर लेकर मारना आ. ३५ वी.

इस पेंचके मारनेमें पहले सामनेवालेको थोडी देरतक खिलावे तथा बंदरके सरीखा नीचे झुककर चलते २ और पैंतरेको आगे पीछे बदलते २ झट उसको कमरपर लेकर ऐसा पटक मारे कि उसके दोनों पांव ऊपरको हों. इसपर तोड—डंकी मारे.

हस्तभंग–(प्रभृति) आ. ३६ वी.

पैंतरेको सामने धरके कमरको लपेटकर पटके और

जमीनपर धरे हुए हाथपर लात मारकर मुँहको फिरा निकल जावे. अथवा बायें पांवको दोनों पेंतरोंमें धरकर दा हिने हाथपर लात मारे. इसपर तोड— १ उसी पांवको पकडकर भीतरसे घूमे. २ हाथकी संधिमें टांग मारे. ३ दोनों पावोंके बीचमें हाथको घुसेडकर कमरको लपेटकर प छाडे. ४ एक पैंतरको बदलके बैठके मारे. ५ गर्दनको द बाकर लंगोटको पकडे.

उखाड (अवपातन) आ. ३७ वी.

सामनेवालेके साथ हाथ और पैंतरेको बदलते २ बडी चपलतासे उसके पिछले एक पांवको उठावे और दूसरे हाथ को कमरके नीचेसे घुसेडकर उसकी भुजासंधीपर दाब देवे. और अधोमुख करके याने नीचेकी ओर मुंहसे मार देवे. ऐ सी स्थितिमें बहुतसे पेच मारे जा सकते हैं पीठपर पांव दे कर दबाकर सामनेवालेको मार दिया जा सकता है. अथवा जमिनके बराबर करके बाल्लसांगाडा पेंचमी उत्तमतासे मार दिया जा सकता है. इसपर तोड—ढंकी या दसरंग मारे.

चाट (जान्वाघात) आ. ३८ वीं.

सामनेवाला घुमकर पेटकेतले आजावे तो भीतरकी ओ रसे जोघपर थपड मारे और उलटे हातसे उसी हाथको पक डकर ताबडगटी पेंचको मारकर उसको पछाड देवे. इसप तोड—चाटके हाथको बांधकर फिरके मारे.

लंगोट [कूर्पर] आ. ३९ वीं.

[illegible]

बाइओमें उपेटके पकड और टांग मारकर उसको चित करे. इसपर तोड—अपने हाथोंको झटककर नीचे बैठकर सामनेवालेको अंगपरसे फेंक देवे.

लंगोट [आ. ४० वी,]

सामने आतेही हाथको दोनों पांवोंके बीचमें घुसेडकर एक हाथसे वायें कंधेको जकडके धेरे और सामनेवालेको उठाकर पटके. इसपर तोड—सामनेवालेकी बगलमेंसे अपने शरीरको निकाल लेवे.

गजभीड [मुख मपातन] आ. ४१ वीं.

सामनेवालेकी पीठ अपनी ओरको फिर जातेही उसके एक पांवको एक हाथसे पकडकर दूसरे हाथसे उसकी कमरको लपेटके घेरे और अपने पांवसे जमीनपर पडे उसके पांवको उडा देवे. इसपर तोड—सामनेवालेको कमरपर या छातीपर टेकर पटक देवे या दसरा पेंच मारे.

गलग्रह आ. ४१ वीं.

दोनों हाथोंसे गर्दनको पकडके टांग मारे. इसपर तोड—१ अपने माथेसे उसके हाथको उडा देवे. २ टांग मारे.

ढोंकपेंच. आ. ४२ वीं.

कमरपर घेरे हुए अपने हाथको खुला करके उसको उसकी बगलमें घुसेडकर दंडके साथ उसको झटककर सामने लावे. फिर एक हाथको कमरपर और दूसरे हाथको दंडपर धरकर उसकी पीठपर चढ जावे.

गगानि (पादाग्र) आ. ४४ वी.

अपनी जांघोंमें सामनेवालेको कमरको लपेटके पहले फिर एक हाथसे कछनीको और दूसरे हाथसे दंडके पकडकर बडी चपलतासे दबाकर धपक मारे और एक पैर घुमाकर अपने दोनों हाथोंको उसकी बगलोंमें घुसाकर गर्दनपर दबाकर धरदेवे. और उठकर पांवके घुटने उसकी कमरमें ठेलकर पछाडे. इसपर तोड—१ उसकी लपेटको छुडाकर पीछेकी ओर हटाकर उसके पांवको खैंचे. २ अपने पांवसे सवारीके पांवको बांध देवे तो सवारीके पांवमें पीडा होती है. ३ टंकी मारे. ४ सवारीके पांवको अपने हाथसे खैंचे. ५ उड जावे. दूसरी तोडपर तोड— सवारीकी लपेटको छुडाकर पीछेकी ओर हटकर सवारीके पांवको खैंचे.

नालगौचा (पाराकर्पण) आ. ४५ वी.

पेटके समीपमें कछनीको पकडके एक हाथसे पांवके तलुएको पकडे और जैसे नालमारनेके समयमें नालबंद घोडेके खुरको पकडता है वैसेही मरोडे. यह नालगौचा पेंच दोनों पांवोंपर समान चलता है. पेटके समीपमें कछनीको पकडकर या दंडको पकडकरभी यह पेंच मारा जाता है. इसपर तोड—उठकर दसरंग या पैंतरेको बदल करके झटका मारे.

दसरंग पेंच आ. ४६ वी.

हाथको कांखमें घुसेडकर ऊपरको उठाके पछा [illegible]

र पांवको पांवमें अटकाकर खडा रहे. एकहरी कैंची—
ायको कांखमें घुसेडकर हाथको ऊपर चढाना. कैंचीके
ांयने तोड—पांवको पांवमें अटकाकर कुंदा मारे कुंदेपर
ोड—एक ओरको होकर लंगोटको पकडे. मुख्य पेंच
र तोड—कमरपरकी कछनीमें धेरे हुए हाथको छुडाकर
ाहिनी जांघमें घुसेडकर दसरंग मारे.

हाथको पीठपर चढाना (कर संपीडन) ४७ वी.

पीठपर रहतेही सामनेवालेके हाथको मरोडकर पीठ-
र चढावे. २ कैंची मारकर याने अपने हाथको कांखमें
ुसेडकर हाथको ऊपर चढावे. ३ माथेको बगलमें मारकर
ायको चढादेवे इसपर तोड—सामनें सरककर उठ जावे.

ऊरुभंग आ ४८ वी.

अपने पांवसे सामने वालेके घुटनेको लपेटके पकडकर
मरोडदेवे, या दसरंग आदि पेंचको मारे, और उलटा
मरोडे, सामनेवालेको नीचे लानेपर ऐसे बहुतसे पेंच मारे
जाते हैं, उन्हींमेंसे यह एक प्रकार है. तोभी घूर्तोंको प्रसं-
गविशेषमें जो पेंच सुलभतासे मारजाते हैं, उन्हींको काममें
लावे. इसपर तोड--दसरंगको उलटा मारे.

वालसांगडा आ. ४९ वी.

सामनेवाला जब जमीनमें चिपक जावे तब उसके पीछे-
से एक पांवको अपने पांवसे बांधदेवे और इस प्रकार
बैठे कि उसका बंधा हुआ पांव अपने पेटके समीप आजाय
और अपनी जांघ जमीनमें लग जाय इसपर तोड—
छातीपर पीछेसे लात मारे या दसरंग पेंच मारे,

निमाजबंद आ. ५० वी.

दाहिने हाथको हाथसे मरोडकर बायें पांवको ऊपर धरे और कोहनीतक हाथको खैंचके धरे. इसको निमाजबंद कहते है. क्योंकि, जैसे यवनलोग मुँह नाकको जमीनमें लगाकर निमाज पढते हैं वैसेही इस पेंचकी आकृति है. इससे इसे निमाजबंद कहते हैं. इसपर तोड़-उस सावारी मारे.

हिरनफांस (पूर्णपुंज) आ. ५१ वी.

सामनेवालेके दाहिने पांवको अपने बाये पांवसे लपेटके पक उकर अपने दाहिने पांवको उठाकर उसकी गर्दनपर धं इस लपेटको हिरनफांस कहते हैं. इसपर तोड़-दसरा पेंच मारे या अपने अंगको निकाल लेवे.

खोंच (परिग्रह) आ. ५२ वी.

पैंतरेके बदलने २ उसका जो पांव सामने आवे उसीको झट पकडकर खैंचे इसपर तोड़-अपने पैंतरे स्थिर न रखे किंतु हमेशा बदलता रहे पैंतरेको बदलते उसकी पीठपर चढ जावे और पैंतरेको बदलना होय एक बिजिलीकी दूरीपर और इस नियममेंभी खबरदारी कि, इसका हाथ अपने अंगपर पडने न देवे.

ऊपर कहे हुए सब प्रकारोंके करनेके समयमें मकनी लंगोटको पहने.

भाग दूसरा अखाडा समाप्त.

तृतीय भाग.

प्रकरण १ ले.

प्रख्यात मल्लसॉन्डो और अधुनिक भीमसेन प्रो. राममूर्ति
नके स्वानुभविक प्रयोग.

व्यायामसे शरीरपर होनेवाले परिणाम.

अबतक हमने जो कुछ व्यायामके प्रकार बताये हैं वे
व प्रकार प्रौढ वयस्क मनुष्योंके करने लायक हैं याने
सको वेही कर सकेंगे कि जो प्रौढ (जवान) हैं तथा
जो व्यायाम लाठीपर सीडीपर तथा रस्सी आदिपर करनेके
लिये कहे हैं, उनके बतलानेमें हमारा यही उद्देश है कि,
न व्यायामोंसे शरीरके अलग २ प्रकारके स्नायुओं (नसों)
को ठीक २ चलन पहुँचकर वे सब स्नायु सदाके लिये
गोलडौलमें अच्छे बन जांय.

शरीरके प्रत्येक अवयवका संबंध दूसरे अवयवोंके साथ
है याने शरीरके सब अवयव आपसमें संबंध रखते हैं इस-
लिये व्यायाम करनेके समयमें जब एक अवयवका आकर्षण
(खैचातानी) होती है तब उसका संसर्ग दूसरे अवयवों
परभी होता है जैसे कि जब हम डंबेल्स या जोडीको
फिराते हैं तब यद्यपि हाथोंके हिलानेकी विशेष आवश्यकता
है तौभी उससे शरीरके इतर अवयवोंमें याने पांव, कमर,
पेट, छाती, गर्दन आदिक इतर अवयवोंमेंभी स्वाभाविक
चलन प्राप्त होती है. तथा चलनेमें या दौडनेमें यद्यपि
पांवोंको विशेष मिहनत होती है. तौभी उससे श्वासोच्छ्वास
इतने जोरसे चलता है कि उतना श्वास किसी दूसरे
व्यायामसे नहीं चलता है.

फुप्फुसोंको निकामिन करके उनको सुदृढ बनानेके लिये दुन्ड
दमदम, क्रिकेट (गेंदका खेल,) सारंग, डावर, दुन्ड
(जिसको औरतें खेला करती हैं) और ऐसेही खेल कि
जिनमें श्वासको रोकना पडता है इस प्रकारके व्यायाम
विशेष उपयोगी याने हितकारक होते हैं.

शरीरमें फिरते हुए रक्त (खून) को फुप्फुसही शुद्ध
करता है. क्योंकि यह काम उसीका है. इसलिये शरीरके
जब किसी भागमें व्यायाम होता है तब वहांके थोडेसे
द्रव्य (पदार्थ) मृत होकर उससे वहां (कॅर्बानिक
ग्यास–दग्धांगारक वायु) उत्पन्न होता है और उससे
वहांका रक्त दूषित होजाता है, तब वहांके उस
दूषित रक्तको फुप्फुसही शुद्ध करता है, और इसके लिये
उसको विशेष श्रम करना पडता हैं परंतु उस समयमें इस
फुप्फुसकी आवरण और प्रसरण क्रियाभी विशेष जोरसे
चलती है. इससे यह फुप्फुसभी रक्त शुद्धिकी क्रियाको
थोडीही देरमें कर देता है.

कोई काम हो उसके करनेमें उल्हसित मनसे प्रवृत्त
होना और उसके समाप्त करनेमें शरीरमें ताकत होना
दोनोंबातें शुद्ध रक्ताशयके स्वाधीन हैं और रक्ताशयका
सदैव शुद्ध रहना फुप्फुसकी नियमित रीतिसे आवरण और
प्रसरण क्रियाके आधीन है, इससे यह सिद्ध हुआ कि इस
इंद्रियको विशेष मजबूत बनानेके लिये सबको प्रयत्न करना
हिये और यही सबका कर्तव्य कर्म हैं. क्योंकि इ

इंद्रियोंके मजबूत (दृढ) होनेपरभी यदि रक्ताशय दुर्बल हो तो अनेक कामोंको शुरू करके उनको बीचमेंही विना तमाम किये छोडना पडता है इस बातको शायद हमारे बहुतेरे पाठक जानतेही होंगे और कितनोंको तो इस बातका अनुभवभी आ चुका होगा.

जिन उद्योग धंधोंमें मानसिक या शरीरिके बलकी अपेक्षा रहती है उन कामोंको तो वेही पूरे कर सकते हैं कि जिनका रक्ताशय और फुप्फुस मजबूत होता है.

भारी वजनी बोझल पदार्थोंका उठाना, लोहेकी पटरीको गर्दनपर रखकर नवाना या ऐसेही दूसरे राक्षसी कृत्य करके दिखानेके प्रसंग (मौके) हमारे धर्मसंस्थापक और राज्यसंस्थापकोंके लिये विशेषतः कभी प्राप्त ही नहीं हुए. व्यूह रचना, प्रतिस्पर्धियोंके दांवका निरीक्षण, यांत्रिक शस्त्रास्त्र आदिक सब बुद्धिप्रभावकी योजनासेही जिन्होंने अपनी श्रेष्ठता स्थापित की ऐसे कर्णार्जुनकेसे पौराणिक पुरुष या आधुनिक शिवाजी, बाजी, मल्हार रावकेसे ऐतिहासिक पुरुष भारी बोझके उठानेमें या लोहेकी पटरीको गर्दनपर रखकर उसके नवानेमें बडे निष्णात (वाकिब) थे ऐसा तो हमको बिलकुल मालूम नहीं होता हैं. प्रायः नित्यके व्यवहारमें तो यही देख पडता है कि जब दो पक्ष (बाजन) लडने लगते हैं तब जो पक्ष विशेष चालाक और प्रसंगावधानी होता है वही दूसरे विरुद्ध पक्षको दो हाथ दिखाकर निकल जाता है

विषयमें उदाहरण दिखानेकी कोई विशेष आवश्यकता नहीं है. मा रोज २ कहा करती है और बाबाजान गुस्सा करते हैं इसी सबबसे अभ्यास करनेवाले लडकेकी और रोती सूरत घोडेपर सवार होनेवालेकी स्थिति क्या होती है उसको सब लोग जानतेही हैं,

कोई २ लोग यों समझते हैं कि जबतक शरीरमेंसे बहुतसा पसीना न निकले तबतक व्यायाम करते रहना चाहिये. परंतु ऐसा समझना बिलकुल गलत है, क्योंकि पसीनेका बहुत निकलना या कम निकलना प्रायः शरीर सामर्थ्यपर अवलंबित है, जो मनुष्य पूर्ण रीतिसे निरोगी होता है, उसके शरीरमेंसे पसीना भी नहीं निकलता है, किंतु बहुत देरीसे निकलता है. और रोगी मनुष्यके शरीरमेंसे पसीना थोडीही देरीमें निकलता है. इसलिये निरोगी मनुष्यको पसीने निकालनेके लिये बिलकुल यत्न न करना चाहिये, किंतु शरीरमें थकावटके आजानेपर झट व्यायामको बंद कर देना चाहिये.

मलावष्टंभ (कब्जियत,) क्षुधामांद्य, यकृद्विकार आदिक जो बिलकुल हठीले और त्रासदायक रोग हैं, उनको आराम करनेके लिये रोगी औषधोंको पीते २ बिलकुल दिक होता है. इसके सिवाय लगातार औषधोंके सेवनसे वे औषधभी फिर उन रोगोंमें कुछ गुण नहीं करते है अर्थात् वे गुणहीन होजाते हैं. उपर्युक्त हठीले रोगोंमें व्यायामोंके करनेसे बहुतही लाभ होता है. तथा नमस्कार बैठक प्राणायाम आदिक

क्रियाएंभी उपर्युक्त विकारोंमें रामबाणके तुल्य गुणदायक होती हैं. अर्थात् ये उपायभी इन विकारोंमें अच्छे हैं. अर्वाचीन कई विद्वान् डाक्टरों (हकीमों) का मत यों है कि क्षयकेसे असाध्य रोगमें तो प्राणायामके समान अच्छा दूसरा उपायही नहीं है और यह इनका मत बिलकुल निश्चित होगया है.

प्राणायामके महत्त्वको अब यूरोपवासी लोगभी जानने लगे हैं क्योंकि अब बहुतेरे यूरोपियन् लोगोंने अपने २ सैनिकोंमें इतर व्यायामोंके साथ साथ प्राणायामके व्यायामको भी शुरू करदिया है. प्राणायामके बहुत प्रकार हैं, परं उन्हीमें जो दो तीन बिलकुल सुलभ हैं उन्हीका वर्णन अ यहांपर करते हैं. १ फुप्फुसको अच्छीतरह पवन (हवा से पूरित करना चाहिये और इसके लिये पहले नाकसे धीरे श्वासको खैंचे और फुप्फुसके वायुपूरित होजाने पर उस थोडी देरतक वैसाही रहने देवे फिर धीरे २ श्वासको बा निकाल देवे, बीच २ में चाहे तो श्वासको जोरसेभी नि देवे, इस प्रकार इसको चार पांच वक्त करे, फिर इसी याको बढाते २ श्वासोच्छ्वासको दस बारह वार किया क

२ दोनों हाथोंको पेटपर धरकर श्वासको नाकसे की ओर खैंच लेवे फिर पेट और फुप्फुसके पूर्ण फूलजानेपर थोडी देरतक श्वासको वैसेही रोक फर धीरे २ उसको बाहिर निकाल देवे.

३ पेटको भीतरकी ओर खींचकर श्वासको भी

और इस तरह खींच लेवे कि जिससे छातीके ऊपरका भाग फूल जावे, फिर थोडी देरतक उसी स्थितिमें उसको रोक रखकर, फिर बाहिरको निकाल देवे.

अब आखिरमें स्त्रियोंको और बच्चोंको व्यायाम किस रीतिसे और क्यों करना चाहिये इस विषयमें कुछ थोंडासा लिखकर इस प्रकरणको हम समाप्त कर देते हैं.

गरीब लोगोंकी स्त्रियोंके लिये व्यायामकी कुछ विशेष आवश्यकता है ऐसा हम नहीं समझते हैं क्योंकि पीसना कूटना, धोना, पीना, पोतना, आदिक जो घरके काम हैं उनसेही उनके लिये चाहे उतना व्यायाम हो जाता है

हमेशा व्यवहारमें ऐसाही दिखाई देता है कि जहांपर खाने पीनेकी विपुलता होती है वहांपर लडकोंकी न्यूनता रहती है और जहां खाने पीनेकी कमी होती है वहांपर लडकोंकी विपुलता रहती है, परंतु इसका कारण यदि सूक्ष्मतासे ढूंढा जावे तो यही मालूम होवेगा कि अच्छी तरहसे स्वादिष्ट अन्नके ग्रासको निश्चित बैठकर खानेवाली स्त्रियोंके पास 'हां जी' कहकर हाथ जोडकर खडा रहनेवाला सेवकगणही है. संततिके लिये अश्वत्थकी प्रदक्षिणा करकरके उसकी वेदी (चबूतरे) को घटानेवाली स्त्रियोंको तथा निर्जला एकादशीका उपवास या चातुर्मासादिके व्रतोंको करनेवाली स्त्रियोंको इस बातका पूरा विचार करना चाहिये और इस बातको निश्चयपूर्वक जानना चाहिये कि श्रीमत्ताके विशेष चोंचलोंसे ही अपने पतिराजने या खुद आपनेही अपनेको ऐसे घोर प्रसंगमें घसीटा है.

शरीरके मुख्य स्नायुओंके लिये घटन देना, जहांतक बन पडे तहांतक स्वच्छ और खुली हवामें श्वासोच्छ्वास करना आदिक क्रियाएं जो कि शरीरारोग्यके लिये विशेष हितकर और अत्यावश्यक हैं तथा ये क्रियाएं जिनसे सधजाती हैं ऐसे गृहकृत्योंके करनेमें क्या गरीबक्या श्रीमान् दोनोंको बराबर उत्तेजित करना चाहिये.

जिनको शारीरिक श्रम बिलकुल नहीं करने पडते हैं ऐसे पुरुषोंके देहके समान जिन स्त्रियोंके देह स्थूल और अशक्त होगये हैं उन स्त्रियोंको ऐसे व्यायामोंकी विशेष जरूरत है कि जिनसे उनके पेटके स्नायु बिलकुल मजबूत बन जावें और ऐसे व्यायाम याने बुहारना, धोना, पानी खैंचना, आदिक व्यायाम उन स्त्रियोंसे कराने चाहिये और उन स्त्रियोंको अठवारेमें एक वक्त एक दो मैलकी दूरीपर टीले आदि ऊंचे स्थानपर स्थित देवमंदिरको देखनेके लिये भेज देवे.

छोटे लडकोंको उनके स्नायुओंकी वृद्धिके क्रमसे व्यायाम करना चाहिये, शरीरके स्नायुओंकी वृद्धिका क्रम साधारण रीतिसे इस प्रकार है कि बडे २ स्नायुओंकी वृद्धि याने कमर, कंधा, गर्दन आदिकी वृद्धि पहले होकर फिर पहुँचा, एडी, अंगुली आदिके स्नायुओंकी वृद्धि होती है छोटे २ लडकोंके लिये सबसे दौडनाही अच्छा व्यायाम तेरह या चौदह वर्षकी उमरवाले या इससे अधिक ...डे लडकोंसे बंबेस्स या कवाइदका व्यायाम कराना

ठीक असरदार होता है. और यह व्यायामभी संगीतके ताल और स्वरके साथ २ करना चाहिये, क्योंकि इससे मानसिक श्रम बिलकुल नहीं होता है और वाद्यके तालके साथ वे व्यायाम आपसेही होते रहते हैं. इनमें सिर्फ स्नायु-ओंकोही विशेष श्रम करने पड़ते हैं और इससे उनकी वृद्धि होती है.

प्रकरण २ रें.

व्यायामके विषयमें यूरोपियन् और देशी मल्लोंके कुछमत.

व्यायामका मुख्य उद्देश यही है कि शरीरके स्नायुओंको मजबूत बनाना और इसके लिये यूरोपियन् और देशी मल्लोंने व्यायामकी जो अलग २ पद्धतियां निकाली हैं उनमें जो पद्धतियां प्रो. सॅन्डो तथा प्रो. राममूर्ति इन्होंने उरूली हैं विशेषतः उन्ही पद्धतियोंके विषयमें इस प्रकरणमें थोड़ासा विवेचन अत्र हम करेंगे.

प्रो. सॅन्डो यों कहते हैं कि, व्यायाम करनेके समयामें जिस अवयवमें विशेष शक्ति और पुष्टि प्राप्त होनी चाहिये ऐसी अपनी इच्छा रहती है उसी अवयवकी ओर व्यायामे करनेके समयमें मनकी एकाग्रता करनी चाहिये. इसके लिये सुलभ उपाय यही है कि व्यायाम शालामें कमसे कम दो शीशे रख देनें चाहिये. और व्यायाम करनेके समयमें अपने प्रति बिंबको उन शीशोंमें देखा करे. इससे दो फायदे होते हैं, एक तो यह फायदा होता है कि, अपन जो कुछ

है कि, ऊपर जो कहा है उसीके अनुसार सब करे, द मुट्ठीको सामनेकी ओर झुकाकर व्यायामकरे.

प्रयोग २ रा—दोनों हाथोंको दोनों ओर दृढतासे ंदेवे फिर गर्दनको पीछेकी ओर तथा किंचित् बांई र झुकाकर रखे और मुट्ठीको इस प्रकार पकडे कि, ठी ऊपरको उठजाय फिर सीधे हाथको कोहनीके ामें मुडकर हस्तामको इतना झुकादेवे कि मुट्ठी कंधेके ीपमें आजाय, फिर उसको धीरे २ सीधी ओरको कादेवे इसी प्रकार याने जैसे ऊपर सीधे हाथको तथा वैसेही अब बायें हाथको झुकादेवे और सीधे थको दृढ कर देवे और इसी प्रकार थोडी देरतक इसी ायाको करता रहे, परंतु इस क्रियामें जिस ओरको हाथ काया जाता है उसी ओरको गर्दनकोभी झुका देवे इसी ायामका दूसरा एक प्रकार यों है कि, हाथोंको धीरे २ काकर. फिर दृढतासे सीधे करदेवे. हाथोंके झुकानेके मयमें मस्तकको सामनेकी ओर लावे, और दृढ सीधे रनेके समयमें मस्तकको पीछेकी ओरमें लेजावे, और थोंको ऊपरकी ओर उठा धरे.

प्रयोग ३ रा—खडारहकर दोनों हाथोंको सीधे साम- की ओर फैला देवे, डंबेल्सकी मुट्ठियोंको सीधी साम- की ओर खडी रखे, फिर उनको परस्परमें मिला देवे तथा अंगुलियोंकोभी अंगुलियोंमें परस्पर मिला देवे, फिर

जहांतक होसके वहांतक उनको पीछे लेजानेके समयमें श्वासको धीरे २ परन्तु थोडे जोरसे भीतरमें खैंच लेवे और थोडी देरतक रोक रक्खे, और हाथोंके मिटानेके समय उसको धीरे धीरे २ बाहिरको छोड देवे.

प्रयोग ४ था—सिधा खडा रहके दोनों हाथोंको कोहनीके पासमें मुडाकर डंबेल्सवाली मुट्ठियोंको कंधे पास लेजावे, कोहनियोंको किंचित् पीछेकी ओर लेजावे और हस्तायोंको सीधे रक्खे गर्दनको पीछेकी ओर झुका रक्खे. फिर सीधे हाथकी मुट्ठीको जहांतक बने बहुत ऊंचे ऊपरको उठादेवे और हाथको सीधाकरे, इस प्रकार हाथमेंभी किया करे. परन्तु बायें हाथके उठानेमें हाथको नीचेकी ओर करे और सीधे हाथके उठानेमें बायें हाथको नीचे करे और गर्दनकोभी दायीं बाई ओर पारी से झुकाया करे.

प्रयोग ५ वां—दोनों हाथोंको दोनों ओर दूर फैला देवे और मुट्ठियोंमें डंबेल्सको इस प्रकार पकडे कि मुट्ठियोंकी अंगुलियां सीधी सामनेको आजांय. फिर हस्तायको बिना हिलाये पहुँचोंकोही झुकाकर मुट्ठियोंको गोल घुमावे.

प्रयोग ६ ठा—बांये पावको दाहिने पावसे (तलुएमें) मिलाकर खडा रहे, कि जिससे वह काटकोन हो जाय, फिर हस्तायोंको कोहनियोंके पास इस प्रकार झुका देवे कि आडे होजाय. और कोहनियोंको पीछेकी ओरमें एगा

र दहिने पांवको उठाकर मालनेकी और दो हाथकी
ऊपर रखेवे, घंटके उठानेमें जानुओंकी मालनेकी और
करे, और उंगलीकोभी उस समय तानेकी और झुका
वे, और बायें हाथको सामने सीधा फैला देवे, परंतु बायें
लियों मात्र हिलने न देवे, इस स्थितिमें ठहराने पर रहे.
ये हाथको टटोला करना यह क्रिया दहिने पांवको जमीन
र रखनेसे पहिलेही करनी चाहिये. फिर दाहिने पांवको
रु साथ पीछे लेकर पूर्ववत् खड़ा रहे.

प्रयोग ७ वां—हथेलियोंको कंधोंके पासमें जमीनपर
रखकर औंधा सोजावे तो इसमें कोहुनियां आपसेही ऊप-
रको उठजावेंगी, फिर हथेलियोंपर जोर देकर छाती तथा
सब अंगको धीरे २ ऊपरको उठावे कि जिसमें हाथ सीधे
(सरल) होजांय, फिर अंगको नीचे लेजाकर पूर्वस्थिति
रखे, इस क्रीयाके करनेमें शरीर, पांव और घुटनोंको सरल
रखे, पांवके अंगूठों और हथेलियोंको मात्र लगादेवे, इनके
सिवाय शरीरके किसी भागको जमीनमें न लगने देवे.

प्रयोग ८ वां—दोनों हाथोंको पीछेकी और फैला
देवे और पीठके बल उतान सोवे, फिर धडको धीरे २
ऊपरको उठाकर शरीरको कमरके पास इस तरह झुका
देवे कि हाथमें पकडी हुई डंबेल्स पांवके तलुएतक पहुँच
जाय, फिर धडको पीछे लेजाकर पूर्व स्थितिमें रख देवे,
परंतु इसमें शरीरमें कभी झटका नहीं देवे.

प्रयोग ९ वां—दोनों एडियोंको मिला देवे, परंतु

सिद्ध समाचार पत्रोंके प्रतिनिधि उनसे मिलने गये थे; तब उन्होंने जो कुछ कसरतके विषयमें इनसे कहा सो इन्होंने समय २ में अपने २ समाचार पत्रोंमें प्रसिद्ध किया है मैंभी अब उसीके आधारसे कसरतके विषयमें थोडासा आगे लिखताहुं. व्यायाम (कसरत) दो प्रकारका है एक (लाइट्-हल्का) और दूसरा HARD LIGHT (हार्ड-भारी.) व्यायामके लिये प्रभातकालही सबसे उत्तम समय है. और सायंकाल साधारण समय है. व्यायामतो जहां खुली हवा हो वहीं करना चाहिये. ऐसा न करनेसे आंखें शीघ्रही बिगड जाती हैं, और व्यायाम करना जब छोडदिया जाता है तब संधिवात, दमा आदि रोगोंके होजानेका डरभी रहता है. खुली हवामें व्यायामके करनेसे जब पसीना छूट जाता है. तब शरीरके रोमरन्ध्रोंके द्वारा बाहरकी शुद्ध हवा शरीरमें पैठकर रक्त (खून) को शुद्ध करती है. और इससे मज्जभी शुद्ध होता है, और खूनमेंभी उष्णता आजाती है, और इन कारणोंसे मन बहुत प्रसन्न होजाता है, कोई काम करनेमें उल्हास प्राप्त होता है. क्रिकेट, गिल्ली आदिक खेल खेलनेके बाद मन जो प्रसन्न होजाता है उसका कारणभी यही है कि वह खेल खुली हवामें खेला जाता है. व्यायाम करनेमें पहले कुछभी नहीं खावे, क्योंकि खाना खाकर व्यायाम करनेसे खाये हुए अन्नपर एकसाथ पचन क्रिया शुरू होती है, इससे वह अन्न पचन क्रियाके लिये असमर्थ होकर झट अन्नाशयसे

रहे और आलसी होते हैं. इसका कारण यही है कि वे यदि मिहनत करने लगेंगे तो बिलकुल अपनी शक्तिसे अधिक कर देंगे और यदि छोड देंगे तो उसका नामतक लेंगे. मिहनत प्रमाण और नियमित रीतिसे करते रहनेसे कुस्तीगीरकी कुस्ती ठहर जानेपर उसको विशेष मिहनत करनेकी जो आवश्यकता बनी रहती है, वह मिट जाती है. और इसके सिवाय अप्रमाण और अनियमित रीतिसे मिहनतके करनेसे कुछभी फायदा नहीं होता है और वह कुस्तीबाज बेकाम होजाता है. मैं रोज इतनी मिहनत करताहूं तौभी इतर उद्योगके करनेमें मुझे कभी आलस्य प्राप्त नहीं होता है प्रत्युत किसी बातको मैं बडी खुशीसे, उल्हाससे तथा विशेष चालाकीसे करता हूं.

सूर्यनारायणको जो साष्टांग नमस्कार किये जाते हैं वे बिलकुल निरुपयोगी हैं ऐसाही प्रो. राममूर्तिका मत है. उनका कहना यों है कि, इसमें जो मानसिक एकाग्रता होती है वह शरीरसामर्थ्यके बढानेके लिये नहीं है, किंतु वह सूर्यकी भक्तिके बढानेके लिये है इस प्रकार अपने मनमें कभी दूर न होनेवाला अर्थात् अमिट आनुवंशिक संस्कार उदित हुआ है.

शीघ्रतासे चलना, तैरना, दंड निकालना, जोडी फिराना आदिक मिहनत अल्प प्रमाणसे बुढापेमेंभी करना चाहिये मिहनत हो चुकनेपर ठंडे पानीसे विशेषकरके बहते हुए पानीसे स्नान करना विशेष हितकारक है.

प्रो. संन्डोका मत यों है कि, व्यायाम हो चुकनेके शीत स्नान करनाही चाहिये. किंतु वह व्यायाम चाहे जब किया हुआ क्यों न हो? व्यायामके करनेसे अच्छी तरह फायदा याने हित होना चाहिये. इस प्रकार जिनकी इच्छा होती है, उनको इस बातकी ओर विशेष ध्यान देना चाहिये, किंतु कभी दुर्लक्ष्य नहीं करना चाहिये. व्यायाम करनेके अनंतर चाहे जितना पसीनाभी क्यों छूटा न हो शीतल जलसे स्नान करनाही चाहिये. किंतु व्यायाम चुकनेके बाद जबतक लगा हुआ दम शांत न होने पा तबतक शीत स्नान न करे. कोई आदमी किसी कारणसे शीत स्नान न कर सके तो वह ठंडे पानीमें अंगोछेको डुबोकर उससे अपने अंगको पोंछे, परंतु यह क्रिया विशेष शीघ्रतामें करना चाहिये. और गीले अंगोछेसे अंगके पोंछे जानेपरभी फिर एक सूखे अंगोछेसेभी साफ २ एक बार शरीरको पोंछना चाहिये. शरीरका कोई भाग गीला और कोई भाग सूखा इस प्रकार कभी नहीं रहने देवे. बार २ होनेवाली शैत्यबाधाको दूर करनेके लिये शीत स्नानही एक उत्तम उपाय है. व्यायामके हो चुकनेपर जो स्नान करना है वह बहुत देरतक पानीमें खेलते हुए नहीं करें, क्योंकि ऐसा करना बिलकुल हानिकारक है. विशेषकरके दस पंद्रह सेकंडसे अधिक समयतक पानीमें न ठहरे, और यह बातभी धूपकालकी है, बरसात और जाडेमें इससेभी अल्प समयतक पानीमें ठहरे.

जिन मनुष्योंका रक्ताशय अशक्त है उनको व्यायामके अनंतर शीत स्नान नहीं करना चाहिये. और इसका सामान्य नियम सुलभ है, सो ऐसा कि, व्यायामके अनंतर जिन मनुष्योंकी छातीकी धडधडाहट चार पांच मिनिटके भीतर बंद नहीं होती है उनके रक्ताशयको अशक्त या विकृतिवाला समझना चाहिये.

मनकी एकाग्रता (WILL POWER) वुइल पॉवर)—अपने शरीरकी सर्व शक्तिको अपने शरीरके दुर्बल भागकी ओर लेजाना या चाहिये जिस अवयवको सशक्त करना. या चाहे जिस स्थानमें सर्व शक्तिको एकत्र करना. इसी क्रियाको वुइल पॉवर याने मनकी एकाग्रता कहते हैं. जब किसी मनुष्यकी ओर अपन बडे गुस्सेसे आंखोंको तानकर देखते हैं तब अपनी मानसिक एकाग्रता आंखोंमें होती है, लाठी मारनेके समयमें वही मानसिक एकाग्रता हाथमें और लात मारनेके समयमें पांवमें होती है. इस मानसिक एकाग्रताको एकसाथ एकाएक चाहे जिस समयमें और चाहे जिस अवयवमें लाना यह काम अभ्यासके विना नहीं हो सकता है, किंतु इसमें अभ्यासकी आवश्यकता है. सॅन्डो और मैं हम दोनोंजन अपने २ सब खेल इसी शक्तिके द्वारा करके बताते हैं.

व्यायामके समयमें एक अपने सामने और एक पीछे ऐसे दो शीशे रख देने चाहिये, और अपनी मानसिक एकाग्रताको शारीरिक बलवर्धनकी ओर लगाकर हमेशा उन

गीतोंमें देखा करे तो वह मनासिक शक्ति आश्चर्यकार उत्तरोत्तर होने लगती है. अपने मनमें एकाग्रताके आजानेके लिये उस (मन) को प्रसन्न रखना चाहिये. अथवा सहजही (स्वाभाविक) ही इस प्रकारकी मनकी शक्ति बनानेके लिये गाने या वायकी आवश्यकता है और इसी सबबसे जब खेल शुरू होता है तब बैंड आदि कुछभी बाजा बजानेकी पद्धति प्रचलित हुई. जब मेरे खेल शुरू होते हैं तब मैंभी अपने मनमें गुनगुनाता रहता हूं. इससे थकावट दूर होकर उत्साह बढता जाता है. अगर मन हमेशा आनंदीत बनारहता तो कैसाभी कष्टसाध्य काम क्यों न हो वह अवश्य सुगम होजावेगा.

हिंदुस्थानदेश दरिद्रावस्थामें है, यहांपर पौष्टिक अन्न का अभाव है, इसी सबबसे हमारे भावी लडके व्यायाम नहीं कर सकते हैं. इस प्रकार बहुतेरे आदमियोंको कहते मैंने सुना है. परंतु यों समझना बिलकुल गलत है. सुन मैं पौष्टिक अन्न बिलकुल नहीं खाता हूं. अगर पौष्टिक अन्न मिलजाय तो ठिकही है, परंतु यदि न मिले तो भी मैं जितनी शरीरकी तैयारी की है उतनी तैयारी करनेके लिये कुछ पौष्टिक अन्नकी आवश्यकता नहीं है. व्यायाम करने वालेको उसकी परिस्थितिमें जो कुछ खाना मिले वही उसके शरीरकी पुष्टिके लिये काफी है. अत्यंत पौष्टिक पदार्थ कहिये बादाम दूध और घी येही हैं, मांस कुछ कर पौष्टिक नहीं है. मांसाहारी आदमीकी अपेक्षा

शरीरको आधिक बलवान् होता है. व्यायाम करनेके बाद दूध कभी नही पीवे, तथा बादाम या घीका कोई पदार्थभी नहीं खावे, क्योंकि व्यायामके करनेसे सब अंग गरम होजाता है, और उससे रक्तभी खोलने लगजाता है, अगर ऐसे समयमें उष्ण पदार्थोंका सेवन किया जावे तो आदमीका स्वभाव आलसी और असमाधानी होता है; और मगजपरभी कुछ खराब परिणाम होजानेका डर है. मिहनत करनेके बाद ठंडाई पिया करे, याने धनिया, इला-यची और बादाम इन तीनोंको लेकर पानीमें पीसकर कपडछान करके उसमें थोडी शक्कर मिलाकर पीवे. दूधके पीनेसे ढलती उमरमें कफ और दमा होजानेका डर है. ठंडाई पीनेके बाद अपना हमेशाका साधा खाना खावें और रातमें आधसेरसे दो सेरतक दूध पिया करे.

चौबीस वर्षकी अवस्था (उमर) तक मनुष्यको उचित है कि वह अपना विवाह न करे, उस समय तक अपने मनको मानसिक एकाग्रतासे तथा विवेकके बलसे अपने वशमें रखे, इसके अनंतर याने पचीस वर्षकी उमरमें मनु-ष्यको विवाह करना चाहिये. क्योंकि शरीर यह एक ताला-बके समान है. जैसे तालावमें यदि योग्य समयमें पानी बाहिर जानेके लिये मोहरी नहीं बनाईयी जावेगी तो उसमें पानी बहुत बढ जायगा, उसमें कीडे उत्पन्न होवेंगे, या वह पानी तालावको तोड फोडकर किसी न किसी मार्गसे बाहिर बहने लगेगाही; वैसेही इस शरीरकी स्थिति होवेगी,

वैभव और प्रमाणानुसार व्यायाममें शारीरिक बलका किसी प्रकारका खराब परिणाम नहीं होगा प्रत्युत शरीर सदैव सु॥ जाती है. और बढ़ती अपने आप बढ़ता है. विवाहके न करनेसे मनुष्यका मन बिगड़ जाता है, कभी २ वह पागलभी होजाता है और ब्रह्मचर्य पालनेवाले आदमियोंने कई आदमियोंका विवाह हो चुका है. मै भी विवाह करनेवाला हूं. परन्तु यह मेरा विचार है जब यूरोप अमेरिका जाकर फिर लौटकर यहां आजाऊंगा. तभी पूरा करूंगा तब तक पूरा नहीं कर सकता हूं.

मने शारीरिक बल एतद्देशीय पद्धतिसेही संपादित किया है. जब मैं पहले शालामें जाताथा तब पूर्णताके लिये अंगरेजी पद्धतिसेभी मै व्यायाम करता था, परन्तु अब मैं उस रीतिसे व्यायाम नहीं करता हूं. तोभी मै अंगरेजी व्यायामकी पद्धतिको अच्छीतरह जानता हूं. शरीरको भारी और सुस्निग्ध बनानेके लिये अंग्रेजी व्यायाम पद्धतिसेभी हमारी एतद्देशीय पद्धतिही विशेष अच्छी है. क्योंकि अंग्रेजी पद्धतिसे जबतक मनुष्य व्यायाम करता रहता है तभीतक उसके बदनमें ताकत बनी रहती है, परंतु जब वह व्यायाम करना बिलकूल छोड देता है तब उसकी कमायी हुई ताकत सब नष्ट होजाती है. किन्तु एतद्देशीय पद्धतिसे अल्प व्यायामके करनेसे वह ताकत फिर प्राप्त होजाती है. अंग्रेजी व्यायाम [illegible] हमारी एतद्देशीय पद्धतियोंमसेही छांटली है. [illegible] इंग्लैंडसे अपनी जोडीको देखकर उसीके आप

रसे बनाये है. सॅन्डोके स्प्रिंग डंवल्स अपने संतोलके आधारसे बनाये है. और डेव्हलॉपर्स अपने डेजीमके तत्वसे भरे हैं. सॅन्डोका मत यौंभी है. कि, डंड और बैठककोंकीभी आवश्यकता है. सॅन्डो डंड निकालता है और बैठकोको मारता है. अंग्रेजी व्यायाममें चालाकी विशेष उत्पन्न होती है. अपने व्यायामसे ताकत बढती है. परंतु मेरा मत तो यों है कि, अपनी पद्धतिही विशेष हितकर है. मैं. साधारण कुस्तीभी कर सकता हूं और डंड पट्टाभी फेरता हूं, कुस्तीके लिये मलखंभकी आवश्यकता है, परंतु उससें कुछ ताकत नहीं बढती है. थोडा कुस्ती करनेको जाननाभी उत्तम है. छोटे लडकोंको उचित है कि, वे दश डंड और बीस बैठकोंसे आरंभ करके उसका प्रमाण प्रत्येक अठवारेमें दुगुना बढाते २ सौतक बढावे. पहले उनको दौडनेके लिये अथवा तैरनेके लिये कहना ही अच्छा है. भारी व्यायाम करनेके लिये लडकेकी उमर सोळह वर्षकी होनी चाहिये. लडकोंसे डंड निकालनेका तथा जोडी फिरानेका व्यायाम अल्प प्रमाणसे करावे, उनको मिठाई आदिकी लालच देवे तो वे खुशीसे तथा उल्हासपूर्वक व्यायाम करेंगे उनको मिठाई बादामही देवे, क्योंकि बादामोंमें स्निग्धता विशेष होती है. और ये बुद्धीसामर्थ्यकोभी बढाते है उनकी कुस्ती उनसे कम कुवतवाले जोडोंसे करावे जिससे उनके मनमें उम्मेद बनी रहे, तात्पर्य यह है की किसी तरहसे उनको व्यायामका शौक लगजाय.

कसरत शाळा

कसरतींचीं

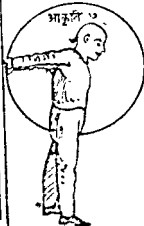
चित्रें

आकृति १

आकृति २

आकृति ३

आकृति ४

आकृति ५
आकृति
६
आकृति ७
आकृति ८

आकृति ९
आकृति १०
आकृति ११
आकृति १२

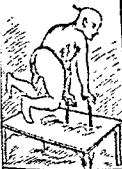
आ०१७
आकृति १८
आकृति १९
आकृति २०

आकृति २५

आकृति २६

आकृति २७

आकृति २८

S.M. SORKAR

आकृति २९
आकृति ३०
आकृति ३१
आकृति ३२

आकृति ३४
आकृति ३५
आ० ३६

आकृति ३७
आकृति ३८
आकृति ३९
आ० ४०

आकृति ४१
आकृति ४२
आकृति ४३
आकृति ४४

आकृति ४५
आकृ. ४६

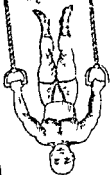
आकृति ४९
आकृति ५०
आकृति ५१
आकृति ५२

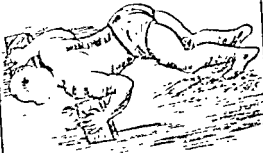
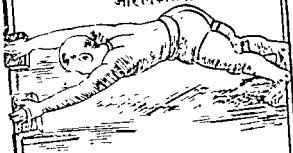
आकृति ५३

आकृति ५४

आकृति ५५

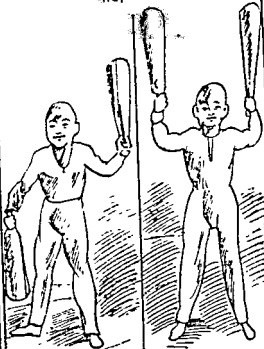
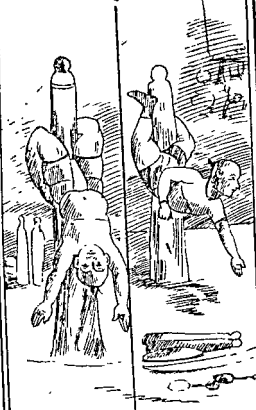
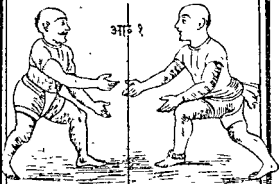
आकृति ५६

आकृति ५८
आकृति ५७
आ० ५९
आकृति ६०

आकृति ६५
आकृति ६६

तालीमखाना याने अखाडा

जोरनिकालना-

जोडी फिराना-

जोडी फिराना-

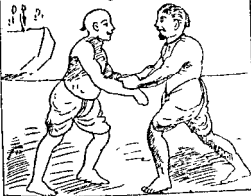
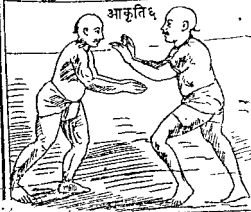
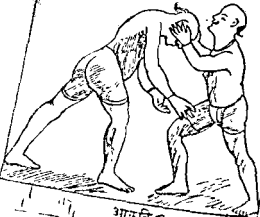
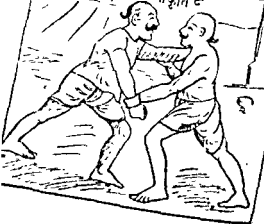
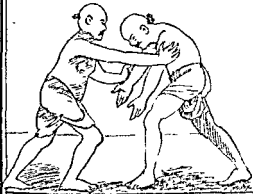
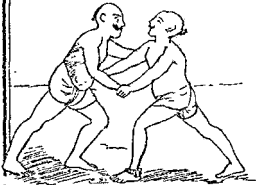
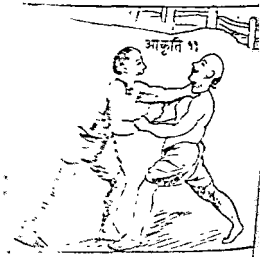
मलखंभकेकुदकियां ·

कुस्तियोंके डाव पेंच
आ॰ १
आकृति २

आकृति ५
आकृति ६

आकृति ७
आकृति ८

आकृति ९

आकृति १०

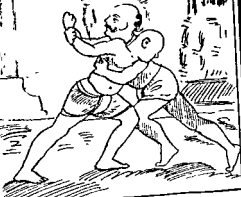
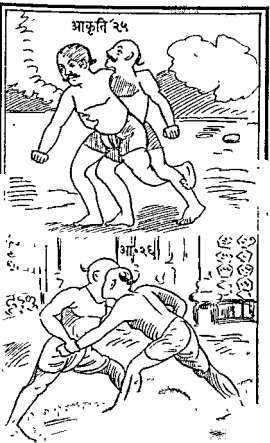
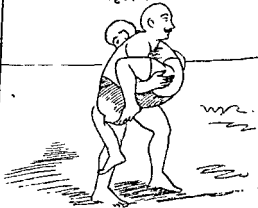
आकृति ११
आकृति १२

आकृति १३
आकृति १४

आकृति १५
आकृति १६

आ० १७
आकृति १८

आकृति २१
आकृति

आकृति २५

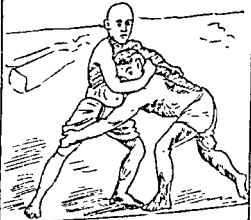
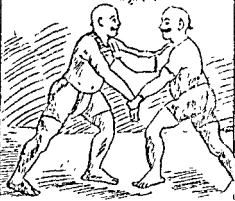
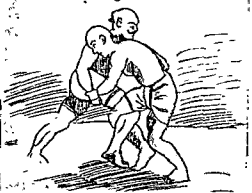
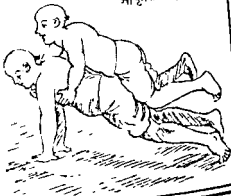
आ॰ २६

आकृति २७
आकृति २८

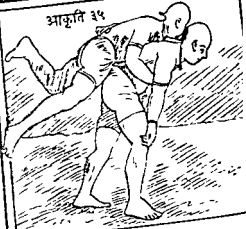
आकृति २९

आकृति ३०

आकृति २७
आकृति २८

आकृति २९

आकृति ३०

आकृति ३३
आकृति ३४

आकृति ३५
आकृति ३६

आकृति ३७
आकृति ३८

आकृति ३५

आकृति ३६

आकृति ३७
आकृति ३८

आकृति ४३

आकृति ४४